

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**ЦИКЛ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В СТИХАХ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Выполнила: Косых Е.В.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Петух»

Шёл он берегу петух, *(руки на поясе, идут с высоким подниманием колена)*
Поскользнулся, в речку-бух! *(Круговые движения руками, присели)*
Будет знать петух, что впрёд *(быстро встать)*
Надо под ноги смотреть! *(Наклониться вперёд, выпрямиться)*

«Стрекоза»

Я большая стрекоза, *(бег по ковру)*
Пучеглазые глаза.
Я летала и летала,
Устали не знала.
На ромашке посидела, *(присесть на корточки)*
И опять я полетела.

«Зайчик»

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднимись.
Лапки ставит на бочок, на носочках скок - скок - скок,
А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки.
Мы топаем ногами: топ - топ - топ,
Мы хлопаем руками: хлоп - хлоп - хлоп.
Киваем головой

«Дождик»

Капля раз, капля два, *(прыжки)*
Очень медленно сперва,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли, *(тянуться на носочках, поднимают и разводят в стороны руки)*
От дождя себя укрыли! *(Опускаются на всю стопу, смыкают руки над головой)*

«Котята»

Все котятки мыли лапки:
Вот так! Вот так!
Мыли ушки, мыли брюшки:
Вот так! Вот так!
А потом они устали:
Вот так! Вот так!
Сладко - сладко засыпали:
Вот так! Вот так!

«Курица и цыплята»

Как мои ребятушки,
Жёлтые цыплятушки,
Пошли по двору гулять,
Себе зёрнышки искать.
Стали зёрнышки искать,
Чтобы маме показать:
- «Мама, мама! Посмотри!
Пи-пи-пи! Пи-пи-пи!

«Зайцы»

Зайцы скачут: скок, да скок,
На зелёный, на лужок.
Зайки травку кушают,
Приседают, слушают:

Не идёт ли волк.
Раз - согнуться, разогнуться,
Два - нагнуться, потянуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

«Мамины помощники»

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами. *(Ноги на ширине плеч, наклон в перед)*
Раз, 2, 3, 4,
Потянулись, наклонились.
Хорошо мы потрудились.

«Математическая физкультминутка»

Сколько здесь у нас слонов, столько кивков.
Сколько ёлочек зелёных, столько сделаем наклонов.
Сколько звёздочек у нас, столько мы присядем раз.
Сколько здесь кружков, столько сделаем прыжков.
Вверх рученьки потянем, а теперь тихонько сядем.

«Гриша шёл»

Гриша шел — шел - шел, *(Шагаем на месте)*
Белый гриб нашёл. *(Хлопки в ладоши)*
Раз-грибок, *(Наклоны вперед)*
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок. *(Нагибаются и кладут грибы в кузовок)*

«Это лёгкая забава»

Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно. *(Повороты туловища вправо и влево)*
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать. *(Приседания)*
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. *(Ходьба на месте)*

«А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *(Приседания)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте)*

«Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! *(Шагаем)*
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями)*
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! *(Круговые вращения шеей)*
Клювом перья расправляют. *(Повороты туловища влево-вправо)*
Ветер ветки раскачал? *(Качаем поднятыми вверх руками)*
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)*
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись)*
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. *(Присели)*

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь, *(Шагаем на месте)*
С ним я крепко подружусь. *(Хлопаем в ладоши)*
Подойдет ко мне мороз, *(Присели)*
Тронет руку, тронет нос *(Показали руку, нос)*
Значит, надо не зевать, *(Хлопаем в ладоши)*
Прыгать, бегать и играть. *(Прыжки на месте)*

«Клен»

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

«Матрешки»

Хлопают в ладошки *(Хлопки в ладоши перед собой)*
Дружные матрешки. *(Повторить хлопки еще раз)*
На ногах сапожки, *(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу)*
Топают матрешки. *(Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*
Влево, вправо наклонись, *(Наклоны вправо – влево)*
Всем знакомым поклонись. *(Наклон головы вперед с поворотом туловища)*
Девчонки озорные, *(Наклоны головы вправо-влево)*
Матрешки расписные. *(Наклон назад, руки в стороны)*
В сарафанах наших пестрых *(Повороты туловища направо-налево, руки к плечам)*
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки, *(Хлопок в ладоши)*
Веселые матрешки.

«Ах, как долго мы писали» (для глаз)

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево - вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

«Зарядка»

Наклонилась сперва
Книзу наша голова *(Наклон вперед)*
Вправо-влево мы с тобой
Покачаем головой. *(Наклоны в стороны)*
Ручки за голову, вместе
Начинаем бег на месте. *(Имитация бега)*
Уберём и я, и вы
Руки из-за головы.