

Сказочные физминутки

Буратино потянулся

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

В темном лесу есть избушка

В темном лесу есть избушка. *(Дети шагают.)*
Стоит задом наперед. *(Дети поворачиваются.)*
В той избушке есть старушка. *(Грозят пальцем.)*
Бабушка Яга живет. *(Грозят пальцем другой руки.)*
Нос крючком, *(Показывают пальчиком.)*
Глаза большие, *(Показывают.)*
Словно угольки горят. *(Покачивают головой.)*
Ух, сердитая какая! *(Бег на месте.)*
Дыбом волосы стоят. *(Руки вверх.)*

Гномик

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*
Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперед — «ищем пропажу».)*
Колпачок был непростым
Со звоночком золотым. *(Хлопки в ладоши.)*
Гному кто точней подскажет, *(Прыжки на месте.)*
Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*

Иван-Царевич

Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом —
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два —
Отлетела голова.
Еще выпад - три-четыре —
Отлетели остальные. *(Выпады.)*

Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,
На поляне гриб нашёл. *(Ходьба на месте.)*
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. *(Приседания.)*
Леший охает: устал
От того, что приседал.

Леший сладко потянулся, *(Потягивания — руки вверх.)*
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. *(Наклоны вперед и назад.)*
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. *(Дети садятся.)*

Сказка даст нам отдохнуть

Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохнем — и снова в путь!
Нам советует Мальвина:
— Станет талия осиной,
Если будем наклоняться
Влево - вправо десять раз.
Вот Дюймовочки слова:
— Чтоб была спина пряма,
Поднимайтесь на носочки,
Словно тянетесь к цветочкам.
Раз, два, три, четыре, пять,
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Красной Шапочки совет:
— Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет.
Раз, два, три, четыре, пять.
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Дала нам сказка отдохнуть!
Отдохнули?
Снова в путь! *(Дети повторяют описываемые движения.)*

Сказочная зарядка

(Построение.)
Слушай, сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте
И зарядку начинайте. *(Потягивание.)*
Потягушка, потянись!
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твое окно.

Царь Горох

Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался. *(Дети повторяют описываемые движения.)*

Шел король по лесу

Шел король по лесу, по лесу, *(Ходьба по кругу)*

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, *(Прыгают на двух ногах)*

Еще разок попрыгаем, попрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем, *(Хлопают в ладоши)*

И ножками потопаем, потопаем. *(Топают ногами.)*