

## Физкульт-минутки.

### 1. «ТРИ МЕДВЕДЯ»

Три медведя шли домой. (Ходьба на месте.)  
Папа был большой-большой. (Потянулись вверх)  
Мама чуть поменьше ростом. (Руки вытянули вперед)  
Ну, а сын – малютка просто. (Наклонились, руками тянемся к полу )  
Очень маленький он был, (Выполнили приседания)  
С погремушками ходил. (Ходьба на месте, имитируем игру погремушками)  
Дзинь-дзинь дзинь-дзинь



### 2. «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.)

### 3. «ВЫШЕЛ ЗАЙЧИК»

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)



### 4. «МАРТЫШКИ»

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

