ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

По тропинке мы пошли

Шишку нашли,

Подняли,

В корзину положили

Дальше пошли.

Шли, шли, белкин гриб нашли,

Подняли,

Белке бросили в дупло,

Опять пошли.

Заячьи следы нашли,

Присели, посмотрели

Дальше пошли.

Шли, шли ежика нашли

Ёж свернулся в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Динамическая пауза” Звериная зарядка”
(по стихотворению А.Барто)
Раз – присядка.
Два – прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть.
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть.
Ну,а мишка косолапый,
Широко расставив лапы:
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало –
Начинаем всё с начала!

  Игра «На водопой»

Как-то днем лесной тропой        (Дети спокойно идут по кругу друг за другом)

Звери шли на водопой.

За мамой лосихой топал лосенок,          (Идут, громко топая)

За мамой лисицей крался лисенок,          (Крадутся на носочках)

За мамой ежихой катился ежонок,          (Приседают, медленно двигаются вперед)

За мамой медведицей шел медвежонок,        (Идут вперевалку)

За мамою белкой скакали бельчата,         (Скачут вприсядку)

За мамой зайчихой – косые зайчата,         (Скачут на выпрямленных ногах)

Волчица вела за собою волчат,         (Идут на четвереньках)

Все мамы и дети напиться хотят.         (Лицом в круг, делают движения   языком – «лакают»)

 «Зайка серенький».

                    Зайка серенький сидит

                    Он ушами шевелит.

                    Вот так, вот так

                    Он ушами шевелит.

                    Зайке холодно сидеть

                    Надо лапочки погреть.

                    Вот так, вот так

                    Надо лапочки погреть.

                    Зайке холодно стоять

                    Надо зайке поскакать.

                    Вот так, вот так

                    Надо зайке поскакать.

                    Зайку волк испугал

                    Зайка тут же убежал.