

# Сказочные физкультминутки



## **"СКАЗОЧНЫЕ" ФИЗКУЛЬТ. МИНУТКИ**

*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.)*

*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,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)*



### **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*