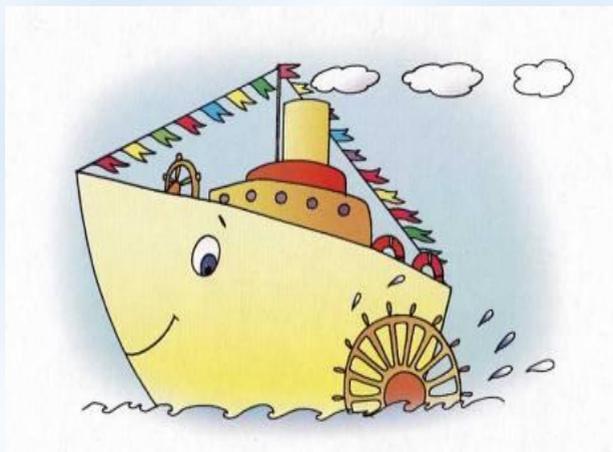




ФИЗМИНУТКИ

От зелёного причала *(встать)*  
оттолкнулся пароход. *(покачивания)*  
Он шагнул назад, *(шаг назад)*  
А потом шагнул вперед. *(шаг вперед)*  
И поплыл, поплыл по речке,  
*(движения руками)*  
Набирая полный ход.  
*(ходьба на месте)*



Бегал по двору щенок,

(бег на месте)

Видит пирога кусок.

(наклоны вперёд, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел,

(присесть, руки ко рту)

Развалился, засопел.

(руки в стороны, голову на бок)



# Девочки и мальчики

(руки на пояс)

Прыгают, как мячики,

(прыжки)

Ножками топают,

(топанье)

Ручками хлопают,

(хлопки)

Глазками моргают,

(руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)

После отдыхают.

(руки вниз)





Хомка, хомка, хомячок,



(Повороты головы вправо-влево)

Полосатенький бочок.



(погладить по животу)



Хомка раненько встаёт, ( потянуться)

Щёчки моет, шейку трёт,



(согласно слов текста)

Подметает хомка хатку



(имитировать подметание)



И выходит на зарядку.

1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)

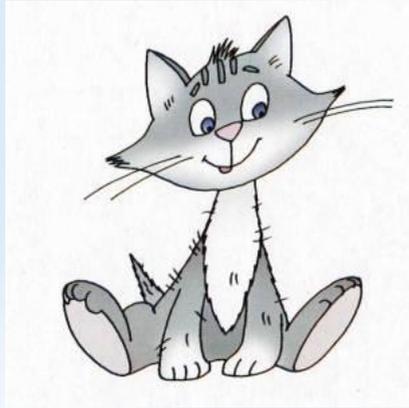


Хомка хочет сильным стать.



(руки в стороны и к плечам)





Вот окошко распахнулось-

(руки развести в стороны)

Вышла кошка на карниз.

(имитировать походку кошки)

Посмотрела кошка наверх,

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась,

Проводила взглядом мух,

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(сесть на свои места)

Ходит по двору индюк ,*(Шаги на месте)*

Вдруг увидел он грача

*(Остановиться, посмотреть вниз)*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал, *(Потопать ногами)*

Крыльями захлопал

*(Руками похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар

*(Руки на поясе)*

Или медный самовар,

*(Сцепить округленные руки перед грудью)*

Затряс бородою, ( *Помотать головой* )

Понесся стрелою. *(Бег на месте)*



На одной ноге постой-ка,

(руки в стороны с наклонами в стороны)

Если ты солдатик стойкий.

( то же на левой)

Ну-ка выше подними,

(поднять правую ногу (прямую) перед собой )

Да смотри не урони,

(руки в стороны )

А теперь постой на левой,

(покачивание на одной ноге влево – вправо)

Если ты солдатик смелый.

(то же на другой ноге)



Надувала мышка шар,

(имитировать надувание шарика)

А мышонок ей мешал.

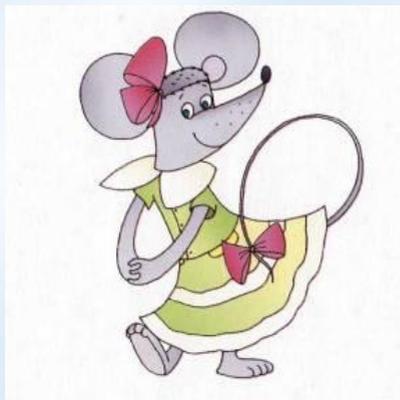
(хаотичные движения руками)

Подошёл и лапкой – топ,

(осторожно ступать ,топнуть)

А у мышки шарик –лоп .

( развести руки в стороны)



Ручками захлопали 1,2,3

Ножками затопали 1,2.3

Повернулись влево,

Повернулись вправо.

1,2 - выше голова,

3-4 - плечи шире,

5-6 - тихо сесть.



Шёл по берегу петух,

(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)

Поскользнулся ,в речку –бух.

(круговое движение руками, присесть)

Будет знать петух, что впредь

(грозит пальцем)

Надо под ноги смотреть

(наклон вперёд)



Собираем детвору

Поиграть в одну игру.

(взмахи поочерёдно правой и левой рукой)

Покажите мне ,ребята,

Как в лесу живут зверята,

Как лисёнок просыпается,

Как бельчонок умывается,

Как зайчонок поскакал,

Как волчонок пробежал,

Как ежонок и ежика

Собирают ежевику.

Только медвежонок спит.

Просыпаться не спешит.



Утром встал гусак на лапки,

(присесть, затем подняться)

Приготовился к зарядке.

(шаги на месте)

Повернулся влево, вправо,

(повороты)

Приседанье сделал браво.

(присесть)

Перевёл гусиный дух

(наклоны вперёд, руки назад)

И с разбегу в воду – бух.

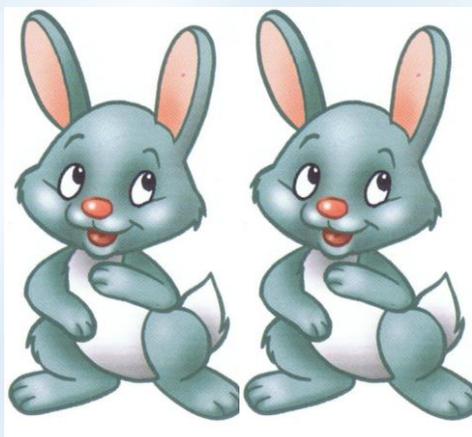
(повернуться вокруг и подпрыгнуть)



Раз - присядка, два - прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснутся,  
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 –  
Начинает все сначала.



Скачут, скачут во лесочке,  
Зайцы – серые клубочки.  
Прыг – скок, прыг – скок –  
Встал зайчонок на пенек.  
Всех построил по порядку,  
Стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте.  
Два! Руками машут вместе.  
Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.  
На четыре потянулись.  
Пять! Прогнулись и нагнулись.  
Шесть! Все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд.



На носочки поднимайся

(подняться на носках и опуститься)

Приседай и выпрямляйся.

(приседания на корточки)

Ноги вместе, ноги врозь,

(прыжки)

Ноги прямо, ноги вкось.



Физзарядкой ей не лень

(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Заниматься каждый день.( то же)

С одной ветки, прыгнув смело,

(руки на поясе, прыжок влево)

На сучок она присела.(присесть )

Вправо прыгнула потом,

(руки на поясе, прыжок вправо )

Покружилась над дуплом.( покружиться )

Влево – вправо целый день

(Прыжки влево-вправо)

Прыгать белочке не лень.



Медвежата в чаще жили,

(Встать в позу медведя )

Головой своей крутили

Вот так, вот так.( повороты головы)

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

(наклоны вперёд)

Вот так ,вот так.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

( наклониться к полу)

Вот так, вот так

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так.(показать)



Поднимайтесь плечики,

(плечи поднять и опустить)

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок ( прыжки)

Прыгайте, кузнечики.

Сели, травушку покушали,

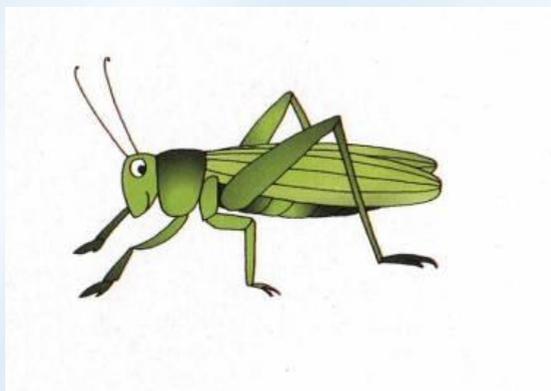
( присесть , опустить голову)

Тишину послушали.

( голову поднять)

Выше, выше, ВЫСОКО( прыжки)

Прыгай на носках легко.



Мы играем целый день, ( ходьба по кругу)

Целый день играть не лень.

Ты смотри не отставай,

( в противоположную сторону)

Всё за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

Вот идёт подъёмный кран,

Перевозит грузы сам.

Руки ниже опусти

И достанешь до земли.

Тихо-тихо мышь идёт ( на носочках)

Потому что рядом кот.



## «Карусель»

Еле-еле, еле-еле

(дети движутся по кругу сначала медленно, затем всё быстрее, переходя на бег)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите, (наоборот)

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра.



Раз – руками мы махнули,  
И при том ещё вздохнули.  
Два - три нагнулись, пол достали,  
А четыре - прямо встали.  
И сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем.  
При наклонах выдох дружный,  
Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчики.



Самолёты загудели,

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели,

(руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)

На поляну тихо сели,

(присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели.

(руки в стороны с наклонами в стороны)



Влез опёнок на пенёк,

( высоко поднимаем ноги )

Простоял один денёк,

( руки над головой, как шляпка )

А потом склонился,

( наклониться вперёд )

Чуть не свалился.

( наклониться к полу )

Тоненький-тоненький,

Ножка, как соломинка.

( подняться на носочки, потянуться )



Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться. не дрожать.  
Опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх и вниз ,вверх и вниз!  
Повторяй-ка, не ленись!  
Будем делать повороты.  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.



Запилила пила,

(правая рука сверху левой)

Отпилила кусок,

(имитация движения пилы)

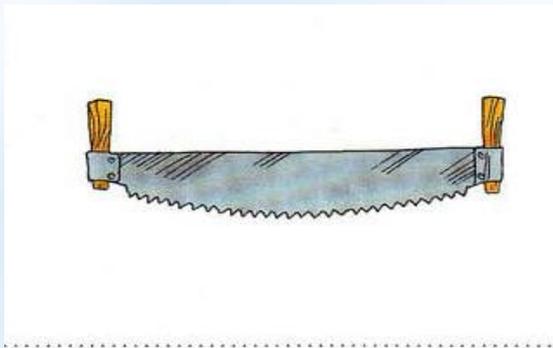
Наскочила на сучок,

(развести руки в стороны)

Лопнула и стала,

(поменять руки)

Начинай сначала.



Утром гномы в лес пошли.

( энергичные шаги на месте)

По дороге гриб нашли.

( наклоны вперёд, выпрямиться)

А за ним-то - раз, два, три –

(наклоны из стороны в сторону)

Показались еще три!

И пока грибы срывали,

( наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в школу опоздали.

(руки к щекам, покачать головой)

Побежали, заспешили ( бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)



Все движения разминки  
повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе - хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!



Ванька-встанька,

( наклоны в стороны)

Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка.

( присесть)

Непослушный, ишь какой,

( погрозить пальцем)

Нам не справиться с тобой.

(наклоны вперёд-назад)



Тик-так, тик-так.

(по два наклона головы влево и вправо)

Я умею делать так.

( 2 наклона туловища влево и вправо)

Вправо тик, влево так.

Тик-так, тик-так.

( как в первой части упражнения )



Руки подняли и покачали-

(Все движения согласно текста)

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем-

Крылья сложили назад.



Аист, аист длинноногий,

(высоко поднимать ноги)

Покажи домой дорогу.

(руки над головой в форме крыши)

«Топай правой ногой,

(движения по тексту)

Топай левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

И тогда придёшь домой»



У нас славная осанка, (выпрямиться)

Мы свели лопатки,

Мы ходим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята. (на носочках)

И как мишка косолапый (вразвалочку)

И как зайныка-трусишка (поскакать)

И как серый волк-волчишка (осторожно)



Зайцу холодно сидеть, (прыжки)

Нужно лапочки погреть. (растирать руки)

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках

скок - скок - скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.



1, 2, 3, 4, 5 ( шагать )

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже. (руки в стороны)

Руки за спину положим.

Голову подыдем выше

И легко-легко подышем...

Раз-подняться, подтянуться,

Два-согнуться, разогнуться ,

Три-в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре-руки шире,

Пять-руками помахать,

Шесть-за стол тихонько

сесть.



Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.



Буратино потянулся.

(упражнения согласно текста)

Раз нагнулся. Два нагнулся.

Руки в стороны развёл-

Ключик видно не нашёл.

(повороты головы вправо-влево)

Чтобы ключик нам достать ,

На носочки надо встать.



# ЛЕСНАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Это физкультминутки, при помощи которых дети «превращаются» в разных лесных жителей. Подобные игры и упражнения благоприятно воздействуют на детей в эмоциональном плане, они охотно включаются в выполнение физкультминуток.

Воспитатель может к таким физкультминуткам давать некоторое театрализованное вступление, чтобы разбудить фантазию детей, например: «Внимание! Внимание! В основном бору открывается **Лесная школа здоровья** для лесных жителей! Приглашаются все, кто хочет стать сильным, крепким и здоровым!»

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ «ЛЕСНЫХ» ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

А ну, попробуйте!

А ну, попробуйте, ребята,  
От зайчат не отставать  
И задания сложные  
Быстро выполнять.  
Сколько елочек зеленых, Столько сделайте  
наклонов. Сколько маленьких кружков,  
Столько сделайте прыжков. Сколько на лугу  
коров,  
Столько сделайте хлопков. Приседайте  
столько раз, Сколько шариков у нас.

(После каждого вопроса-двустипшия педагог показывает соответствующую картинку. Дети считают количество нарисованных предметов, показывают на пальцах, и все выполняют указанное движение заданное количество раз.)

Весело в лесу

Зайцы утром рано встали, Весело в лесу играли.

*(Прыжки на месте.)*

По дорожкам прыг-прыг-прыг! Кто к зарядке не привык?

*(Ходьба на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу. Кто там скачет, интересно?

*(Потягивания — руки вперёд.)*

Чтоб ответить на вопрос, Тянет лисонька свой нос.

*(Прыжки на месте.)*

Но зайчата быстро скачут. Как же может быть иначе?

*(Бег на месте.)*

Тренировки помогают! И зайчата убегают. *(Ходьба на месте.)*

Вот голодная лиса Грустно смотрит в небеса.  
(Потягивания — руки вверх.)  
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)  
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)

### В лесу

Мы шли, шли, шли. (Ноги слегка расставить.) Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища.)

Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли. (Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.)

Мы шли, шли, шли,

Наконец, куда надо, пришли.

А пришли мы в Лесную школу здоровья! (Упражнение повторяется 3—4 раза, меняются только названия ягод: (черничка, голубичка, ежевичка и т. д.)

### Волк

(Из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять наклоны в соответствии с текстом.)

Волк наклоны делать рад Вправо-влево,  
вперед, назад,  
Много-много раз подряд Влево, вправо,  
вперед, назад.

### Волк и заяц

(Дети стоят по кругу, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.)

Раз, два, три, четыре - (Дети поочередно разгибают пальцы, начиная с указательных и кончая мизинцами.)

Заяц уши оттопырил

(Дети поднимают согнутые руки к голове (изображают «уши»).)

Вот он серый волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

(Педагог выполняет хлопки перед собой (волк щелкает зубами).)

Зайка, я, и ты, и ты, (Пружинящие полуприседания.)

Быстро прячемся в кусты.

### Гимнастика для глаз «Медведь по лесу бродит»

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит. (Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет. (Изобразить, как он достает и ест мед.)

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают, («Отмахиваться от пчел».)

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: (Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)

Не ешь наш мед, воршика! (Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. (Ходьба «вперевалочку».)

Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)

И пчелок вспоминает.

(И. Лопухина)

## Группировка

Выпад вправо, выпад влево

Зайка делает умело. (Дети с помощью педагога выполняют выпады вправо-влево.)

Ставит руки он в упор,

Залезает на забор. (Принимают упор стоя, согнувшись, ребенок переходит в упор лежа на бедрах, воспитатель берет его за руки, поднимает вверх и опускает на пол в основную стойку.)

Тянем с грядки мы морковку, Принимаем группировку. (Упор присев. Группировка.)

## Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги

И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

## Зяц, тренер-акробат

Зяц, тренер-акробат,

Обучает всех подряд. (Ходьба на месте.)

Все зверята, кто хотите,

Обучаться приходите.

Стойка на коленях,

Руки за спиной. (Стойка на коленях, руки за спину.)

Пережат вперед, прогнувшись,

Выполняй со мной. (Пережат вперед, прогнувшись.)

## Звери, быстро просыпайтесь

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Дятел будит всех вокруг: (Дети сидят по кругу с закрытыми глазами (спят).)

«Звери, быстро просыпайтесь,

На зарядку собирайтесь». (Педагог произносит текст и хлопает в ладоши, дети встают и идут по кругу, взявшись за руки.)

### Звери делают зарядку

*Звери делают зарядку* — (Ходьба на месте, руки на поясе.)

Кто вприскок, (*Прыжок вверх.*)

Кто вприсядку, (Присесть, руки вперед.)

Кто-то плечи поднимает, (Вставая, поднять плечи (руки свободно опущены).)

Кто-то плечи опускает. (*Опустить плечи.*)

Сделаем руками взмах, (*Руки в стороны.*)

*Вправо мах и влево мах*, (Маховые движения ногами вправо-влево.)

*Полуприсед*, (Полуприсед, руки на поясе.)

Присед,

(Присед.)

Наклон,

(Наклон вперед, руки в стороны.)

Всем спортсменам Шлем поклон.

(Подняться на носки, руки вверх, наклон вперед с касанием руками пола.)

Стройными, красивыми Все хотим мы стать, Добрыми и сильными,  
Чтоб весь мир обнять!

### Знакомство с лесными жителями

(Дети выполняют движения согласно тексту. Педагог следит за осанкой детей, акцентирует внимание на передачу детьми характерного образа животных.)

У нас славная осанка

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята

И как мишка косолапый.

И как серый волк-волчище.

И как зайнька-трусишка,

Вот свернулся волк в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

### Как у наших у зверят

Как у наших у зверят (*Хлопки в ладоши.*)

Лапки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ. (*Топание ногами.*)

А устали ножки,

Хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (*Хлопки в ладоши.*)

А потом вприсядочку

(Приседания.)

Пляшут звери рядышком. (*Прыжки на месте.*)

А как пустятся бежать — (*Бег на месте.*)

Никому их не догнать.

## Медвежата

Мы — веселые ребята.

Наше имя — медвежата.

Любим лазать и играть,

Любим прыгать и метать. (*Ходьба на носках, меняя положение рук.*)

*Мишка по лесу пошел,*

*По тропинке вдаль забрел,*

(Ходьба с высоким подъемом ноги и хлопком под коленом.)

*Лапы дружно поднимает,*

*Чтоб кусты не подминались.*

*Мишка шел, шел, шел,*

(Ходьба шагом марша «поворотом на 180° по сигналу (удару в бубен).)

К тихой речке подошел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел вброд.

Мишка плыл, плыл, плыл

(*Упражнение*

«Рыбка».)

И до берега доплыл.

Чтобы Мишке не хворать,

Надо шкурку согревать.

Мишка шел, шел, шел, (*Ходьба в полуприседе.*)

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке (*Прыжки на двух ногах.*)

Быстро, ловко, словно заяка.

Перед Мишкою бревно,

Надо лазать хорошо. (*Ползание по скамейке.*)

Впереди лежит сосна,

Ползет Мишка, как оса.

Мишка шел, шел, шел, (*Ходьба с выпадами.*)

И к болоту пришел.

Прыгать он уже

умеет,

Прыгать будет он

смелее.

(Поскоки.)

Перед Мишкою кедрач.

Надо шишки бы собрать. (*Наклоны корпуса вниз, руками достать пол.*)

*Мишка быстро побежал,* (Бег по кругу с ускорением и замедлением.)

На малинный след напал,

Поискал еще медок,  
Да, пчелки спрятались в дубок.

### Мишка

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге.

*(Повороты влево и вправо.)*

Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь  
крутил.

*(Вращения головой.)*

Наклонился взад-вперёд,

Вот он по лесу идёт. *(Наклоны вперёд-назад.)*

К турнику я подхожу,

Перекладину беру,

Мышцы дружно напрягаю,

Стройным, крепким быть желаю!

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступайте к тренировкам!

### Мишка гири поднимает

*Мишка до пяти считает,*

*Мишка гири поднимает.*

*(Имитация поднимания гири, дети «поднимают гири», фиксируя счет так, чтобы на счет «пять» руки были подняты вверх.)*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

*(Сохранить положение «руки вверх».)*

*Буду гири опускать!*

*Пять, четыре, три, два, один.*

*(«Опускание гири», фиксируя положение так, чтобы на счет «один» руки были опущены к плечам.)*

### Мишки спят в своей берлоге

Около лесной дороги Мишки спят в своей берлоге. *(Дети присели — «мишки спят».)*

*Мы их всех сейчас разбудим*

*И посмотрим, что же будет.* *(Проснулись, потянулись, мальчики побежали догонять девочек.)*

### На охоту вышел... волк

*Кто-то скачет, скок-скок-скок,*

*На зелененький лужок!*

(Прыжки в полуприседе, руки согнуты за головой, поднятые вверх кисти изображают «ушки».)

Приседает, слушает:

Не идет ли волк.

(Присесть.)

*Это наш лесной красавец,  
Трусоватый серый... ЗАЯЦ.*

*Вдруг зубами кто-то: щелк! —*

*На охоту вышел... ВОЛК.* (Из стойки на коленях, одна рука — вверх, другая — вперед, ходьба с хлопками перед собой (волк «щелкает зубами».)

*Испугался волка заяц,*

*Поскакал скорей с лужайки.* (Прыжки в приседе, руки согнуты за головой, поднятые вверх кисти изображают «ушки».)

И пустился наутек,

Волка увидав... ЖУЧОК.

Вот бежит иголок ворох

И две пары ножек. (*Передвижение вперед в упоре сзади.*)

Кто от волка убегает? —

*Наш колючий... ЕЖИК.* (Бег на

четвереньках.)

Все зверюшки испугались

И с лужайки разбежались. (*Бег по кругу,  
взявшись за руки.*)

Раз, два, три, четыре, пять!

Волк, попробуй их  
догнать!

**Раз-два-три-четыре-пять**

Раз-два-три-четыре-пять,

Вышел Мишка погулять.

(*Ходьба на месте.*)

Вот он всех зверят встречает,

(Приседания.)

В Лесную школу приглашает. (*Хлопки в  
ладоши.*)

**Сели зайки**

Сели зайки на пеньки,

Оттянули все носки,

(*Сели, вытянули носки.*)

Спины чуть прогнули

И лопатки все сомкнули. (*Прогнули спинки.*)  
Посмотрите на зайчат,  
Как красиво все сидят  
Руки в стороны подняли (*Руки в стороны.*)  
И наклоны делать стали. (*Наклоны, руки  
вперед.*)  
Столько сделали наклонов, Сколько на поляне  
кленов.  
Столько сделали хлопков, (*Хлопки перед  
собой.*)  
Сколько там росло цветков.

### Сидели два медведя

Сидели два медведя  
На тоненьком суку.  
(*Дети раскачиваются с ноги на  
ногу.*)

Один читал газету,  
(*Читают газету.*)  
Другой мешал муку. (*Мешают муку.*)  
*Раз ку-ку, два ку-ку –*

*Оба шлепнулись в муку.* (Приседают и шлепаются на пол на спину,  
болтают в воздухе руками и ногами.)

### Сова

(Воспитатель выбирает водящего — сову, которая садится на стул. Дети ходят по группе, остановившись, изображают спящих птиц, Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.)

В лесу темно,  
Все спят давно.  
Все птицы  
спят,  
Одна сова не  
спит,  
Летит, кричит.  
Совушка-сова,  
Большая  
голова,

На суку сидит,  
Головой  
вертит,  
Во все стороны  
глядит,  
Да вдруг - как  
полетит!

### Сорока, стрекотунья-белобочка

Ура! Открыта Лесная Школа здоровья!  
Выбежали на лужайку  
Мишка, ослик, суслик, зайка.

(Бег по кругу.)

Звери стали кувыркаться,  
Прыгать, ползать и брыкаться. *(Четыре прыжка на месте.)*  
Их увидела сорока,  
Стрекотунья-белобочка.

(Бег.)

Полетела над лесами,  
Над морями, над полями, *(Бег, взмахивая руками-«крыльями».)*  
Над оврагами, дворами.  
Всех о том оповестила,

(Упор присев.)

Что...

(Бег в противоположную сторону.)

*Открыта Лесная школа здоровья...* (Физкультминутка начинается сначала.)

### Хорошо гулять по лесу!

Вот высокая сосна,  
К солнцу тянется она. *(Потягивания -  
руки вверх.)*  
Над поляной дуб старинный  
Ветви в стороны раскинул.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

Приседаем, приседаем.  
Ножки полностью сгибаем,

(Приседания.)

Чтобы мышцы упражнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.

### Фонопедическое упражнение «Муха»

Над медведем возле уха

Целый час жужжала муха:

«Ж-ж-ж...»

Комары летят,

Летят и пищат:

«З-з-зу, з-з-зу - укушу!

З-з-з...»

«Ж-ж-ж... « — «З-з-з... » (Дети проговаривают текст, разным по высоте голосом: за мух — низким, за комара — высоким.)

