



БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «БУДЕМ ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять!
(хлопки в ладоши)

Будем прыгать и скакать!
(прыжки на месте)

Наклонился правый бок.
(наклониться вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.
(наклониться влево)

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.
(поднять руки вверх)

Сядем на дорожку, (присесть)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,
(согнуть правую ногу в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,
(согнуть левую ногу в колене)

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли
(высоко поднимать ноги)

И немного подержали.

Головою покачали
(покачать головой)

И все дружно вместе встали.
(хлопки в ладоши)

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО»

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

— Расскажите вот о чем —

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

— Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я... **(гантели)**

Михаил играл в футбол

И забил в ворота... **(гол)**

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю... **(зарядку).**

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ВСТАЛИ ПАЛЬЧИКИ»

Этот пальчик хочет спать,
(поочередно загибать пальцы)

Этот пальчик — прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, тише, не шуми,

Пальчики не разбуди.

(погрози пальцем)

Встали пальчики — «Ура!»

(растопырить пальцы)

В детский сад идти пора!

