**Физкультурные минутки**

Методическое пособие: М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2019

**ПРОПАВШИЕ РУЧКИ**Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют  
движения.  
У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.)  
Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.)  
Раз, два, три, четыре, пять, (Показывают руки, вытягивают вперед,  
Покажитесь мне опять. вертят ими.)  
  
У меня пропали ножки. (Присаживаются.)  
Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.)   
Раз, два, три, четыре, пять, (Встают, прыгают на месте.)  
Покажитесь мне опять.

**ДВЕ ПОДРУЖКИ**  
Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и  
произносит текст, дети повторяют движения.  
  
На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)  
«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (Хлопают в ладоши.)  
Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.)  
«Ква-ква-ква, ква-ква (Хлопают в ладоши.)   
Ква!» (Притопывают одной ногой.)  
Хором песни распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «

приоткрывают-это ротик )   
«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.)   
«Ква-ква-ква», (Хлопают по коленям.)  
И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)  
«Ква-ква-ква, ква-ква, (Хлопают в ладоши.)  
 Ква!» (Делают один притоп.)

**ПО ДОРОЖКЕ**  
Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает  
произносит текст, дети повторяют движения.  
Раз, два, три, четыре, пять, (Ходьба на месте)  
Будем ноги разминать.  
Мы шагаем по дороге,  
Поднимаем выше ноги.  
И по этой же дорожке (Подскоки на правой ноге)   
Скачем мы на правой ножке  
  
А теперь еще немножко . (Подскоки на левой ноге)  
На другой поскачем ножке.  
По тропинке побежим, (Бег на месте.)  
До лужайки добежим.  
На лужайке, на лужайке (Прыжки на месте на двух ногах)  
Мы попрыгаем, как зайки.  
Мы хлопаем в ладошки (Произвольные танцевальные движения)  
Пусть попляшут наши ножки.  
Стоп. Присядем - отдохнем (Приседание.)   
И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

**ТРИ МЕДВЕДЯ**  
  
Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют  
движения.  
Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.)  
  
Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.)  
Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.)  
А сынок - малютка просто. (Ставят руки на пояс.)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)

**ШЕЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ**  
  
Дети становятся в круг, берутся за руки и идут по кругу, произнеся  
стихотворение и выполняя движения в соответствии с текстом:  
Шел король по лесу, (Идут по кругу, взявшись за руки.)  
По лесу, по лесу.  
Нашел себе принцессу,  
Принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, (Прыгают на двух ногах на месте)  
Попрыгаем, попрыгаем.  
И ножками подрыгаем, (Выбрасывают прямые ноги вперед)   
Подрыгаем, подрыгаем.  
И ручками похлопаем, (Хлопают в ладоши.)  
Похлопаем, похлопаем.  
И ножками потопаем, (Toпают ногами на месте)  
Потопаем, потопаем.