



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

НАШ ВОРОБУШЕК ПРОСНУЛСЯ,  
ПОТЯНУЛСЯ-ПОТЯНУЛСЯ.

*(потягивание)*



ГОЛОВОЮ ЗАВЕРТЕЛ –  
ЧЕРВЯКА НАЙТИ ХОТЕЛ.

*(повороты головы влево-вправо)*

ВЛЕВО, ВПРАВО НАКЛОНИЛСЯ:  
«ГДЕ, ЧЕРВЯК, ТЫ ЗАТАИЛСЯ?»

*(наклоны в стороны)*



Я НАЙТИ ТЕБЯ ХОЧУ.  
НУ-КА В ПОЛЕ ПОСКОЧУ.

*(прыжки на месте)*



ЗАГЛЯНУ ПОД ЛОПУШОК,  
ГДЕ ЖЕ ЭТОТ ЧЕРВЯЧОК?

*(приседания)*



МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ПОЛЕТАТЬ –  
В НЕБЕ БАБОЧКУ ПОЙМАТЬ?»

*(вращения руками)*



ХЛОП – ПОЙМАЛИ КОМАРА.  
ОТДОХНУТЬ ТЕПЕРЬ ПОРА.

*(хлопок под коленом)*



© 2008 ООО «Издательство «Астрель»



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

В ЗООПАРКЕ МЫ ГУЛЯЕМ  
И ЖИВОТНЫМ ПОДРАЖАЕМ.

СКАЧЕТ ЗАЙКА НА ЛУЖАЙКЕ,  
МЫ ПОСКАЧЕМ, СЛОВНО ЗАЙКА.

*(прыжки на месте)*



НАКЛОНЯТЬСЯ НАМ НЕ ЛЕНЬ,  
ЩИПЛЕМ ТРАВКУ, КАК ОЛЕНЬ.

*(пружинящие наклоны вперед)*

ПТИЦЫ КРЫЛЬЯ РАСПРАВЛЯЮТ,  
МЫ ЗА НИМИ ПОВТОРЯЕМ.

*(рывки руками в стороны)*



А ПИНГВИН, ХОТЬ НЕ ЛЕТАЕТ,  
ТОЖЕ КРЫЛЬЯМИ ВРАЩАЕТ.

*(вращения согнутыми руками)*

КРУТИТ ОБРУЧ БЕГЕМОТ,  
ТРЕНИРУЕТ СВОЙ ЖИВОТ.

*(круговые движения тазом)*



МЕДВЕЖАТА НЕ СКУЧАЮТ.  
ЗЕМЛЯНИКУ СОБИРАЮТ.

*(приседания)*

ТАК РЕБЯТКИ И ЗВЕРЯТКИ  
ВМЕСТЕ СДЕЛАЛИ ЗАРЯДКУ.



# ☺ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ТЯНИСЬ, ТЯНИСЬ, ПОДСОЛНУШЕК,  
ТЯНИСЬ НАВСТРЕЧУ СОЛНЫШКУ.

*(потягивание)*



ВЕТЕРОК ТЕБЯ КАЧАЕТ,  
ВПРАВО-ВЛЕВО НАКЛОНЯЕТ.

*(наклоны в стороны)*

А ПОТОМ ВПЕРЕД-НАЗАД,  
ВЕТЕРКУ ПОДСОЛНУХ РАД.

*(наклоны вперед-назад)*

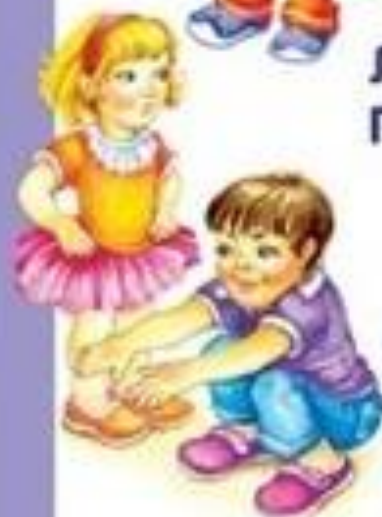


РАСПРАВЛЯЮТ КРЫЛЬЯ ПТИЦЫ,  
ИМ НА МЕСТЕ НЕ СИДИТСЯ.

*(рывки руками в стороны)*

ЛЯГУШОНОК НА ЛИСТОК  
ПРЫГ-СКОК, ПРЫГ-СКОК.

*(прыжки на месте)*



ПРИСЕДАЕТ РАЗ И ДВА,  
И ЕЩЁ РАЗ: «КВА И КВА».

*(приседания)*



РУЧКОЙ СОЛНЫШКУ ПОМАШЕМ, —  
ВОТ И ВСЯ РАЗМИНКА НАША.

*(потягивание)*



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



**НАЛЕТЕЛ ВЕТЕРОК,  
ЗАКАЧАЛСЯ КОЛОСОК.**

*(наклоны в стороны)*



**НИЗКО-НИЗКО КЛОНИТСЯ,  
ДО ЗЕМЛИ ДОТРОНЕТСЯ.**

*(пружинящие наклоны вперёд)*



**КРУЖАТ БАБОЧКИ НАД ЛУГОМ:  
КРУГ ЗА КРУГОМ, КРУГ ЗА КРУГОМ.**

*(круговые движения тазом)*



**И КАЧАЕТ ГОЛОВОЙ  
КОЛОКОЛЬЧИК ПОЛЕВОЙ.**

*(круговые движения головой)*



**МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ ЦЫПЛЁНОК  
ИЗО ВСЕХ СВОИХ СИЛЁНОК,**

*(вращения руками)*



**ВВЕРХ ПОДПРЫГНУЛ – ПРЫГ И СКОК.  
НО ВЗЛЕТЕТЬ ПОКА НЕ СМОГ.**

*(прыжки на месте)*



**В НЕБЕ ОБЛАЧКО ПЛЫВЁТ  
НА УРОКИ НАС ЗОВЁТ.**

*(потягивание)*