

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
Г.СТАВРОПОЛЯ**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ**

Выполнила:  
педагог-организатор  
Гончарова Елена Федоровна

г. Ставрополь

2020 г.

## Физкультурные минутки

### **1: Ча, ча, ча**

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

### **2: Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

### **3: Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

#### **4: Вот помощники мои**

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

#### **5: Раз - подняться, потянуться**

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуть, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место ти...

#### **6: Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш  
И опять настала ти...

**7: Раз, два - встать пора**

Раз, два - встать пора,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть,

Семь, восемь - лень отбросим.

**8: Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький гаразд

Он подпрыгнул 300 раз.