

Комплексы физминуток со сказочными героями

В ТЁМНОМ ЛЕСУ.

В темном лесу есть избушка.
Стоит задом наперед
В той избушке есть старушка
Бабушка Яга живет.
Нос крючком,
Глаза большие,
Уши длинные торчат.
Фу, сердитая какая!
Дыбом волосы стоят.

ЦАРЬ ГОРОХ

Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

ШЁЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ

Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем.
И ножками подрыгаем, подрыгаем.
И ручками похлопаем, похлопаем.
И ножками потопаем, потопаем.

БУРАТИНО

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать
Нужно на носочки встать.

. Нам советует Мальвина:

- Станет талия осиной,

Если будем наклоняться,

Влево – вправо много раз.

Вот Дюймовочки слова:

Чтоб была прямой спина,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам.

Раз, два, три, четыре, пять

Повторите – ка опять.

Красной шапочки совет:

- если будешь прыгать, бегать,

Проживёшь ты много лет!

Раз, два, три, четыре, пять

Повторите – ка опять.

ЛЕШИЙ

По тропинке леший шел,
На полянке гриб нашел.

(Ходьба)

Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.

(Приседания)

Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся,
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся,
И до пола дотянулся.
А потом вперед пошел
И опять грибок нашел.

« КОЛОБОК» (для снятия напряжения с глаз и общего утомления)

Непоседа –Колобок

Покатился во лесок.

Разве можно удержать

Тех, кто хочет убежать?

(Имитация руками вращающегося Колобка).

Смотрит бабушка в окошко,

Дедушка глядит с крыльца

(Слова сопровождаются показом):

-Не видали сорванца? *(Хором).*

Колобок не устает,

Быстро катится вперед. *(Вращение руками).*

Впереди увидел лес,

Где деревья до небес. *(Встать на цыпочки, потянуться).*

Слева- пробежал мышонок,

Справа- квакнул лягушонок.

Сороки трещат без умолку,

Усевшись на старую елку.

(Все слова сопровождаются показом).

Долго глядя на чистое небо,

Утомился шарик из хлеба.

Он проделал нелегкий путь

И собрался передохнуть. *(Садятся на места).*