Приложение 12

**Физкультурные минутки**

**«Зайка»**

|  |
| --- |
| *Зайки прыгают на месте* |
| Посмотрите, у меня,Ушки! Лапки! Хвостик! | *На слово «ушки» показывает ладошки над головой.**На слово «Лапки» - по-заячьи складывает согнутые в локтях руки на груди.**На слово «Хвостик» - поворачивается и демонстрирует хвостик.* |
| Нынче очень храбрый я,Раз пришел к вам в гости. | *Зайчата дрожат всем телом и опасливо оглядываются.* |
| Прыг! Скок! Прыг! Скок!Скок, подскок и перескок! | *Зайчата снова складывают «лапки» и начинают прыгать разными способами – вперед, назад, боком, с поворотом, на месте.* |
| Вся в следах лужайка!-След запутал зайка. | *Зайчата останавливаются и кланяются.* |

 *Емельянова Олеся 2004 г.*

**«Зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка прыгал, прыгал, прыгал.Прыгал и устал.Хвостиком пошевелилУшки вверх поднялУшки вверх поднялИ услышал зайка, тихийОчень тихий звук.Посмотрел по сторонам,В норку прыгнул вдруг. | *Прыжки на месте**Повороты вправо, влево телом**Руки к голове, присесть.**Встать повороты вправо, влево.**Прыжок вперед, присесть.* |

**«Охотник и зайцы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Шел охотник лесочкомВот идет, идет, глядит,А под кустиком, кусточком (3 раза)Заинька сидитНу-ка, зайка, вылезай-ка,-Так охотничек сказал.Не хочу! – ответил зайка (3 раза)Прыг и ускакал! | *Ходьба по кругу**Присесть и обхватить колени**Встать, наклон вперед, встать погрозить пальцем.**Руки к ушам, повороты влево, вправо всем телом**Прыжки с продвижением вперед.* |

**«Зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Скок-поскок, скок-поскок,Зайка прыгнул на пенек.В барабан он громко бьет,В чехарду играть зовет.Зайцу холодно сидеть,Нужно лапочки погреть.Лапки вверх, лапки вниз,На носочки подтянись.Лапки ставим на бочек,На носочках скок-скок-скок.А затем вприсядку,Чтоб не мерзли лапки. | *Прыжки на месте на двух ногах.**Шагаем на месте**Хлопаем в ладоши.**Присели.**Хлопаем в ладоши**Руки вверх – вниз.**Подтянулись, подняли руки вверх.**Руки на пояс.**Прыжки на месте на двух ногах.**Приседаем.**Топаем ногами.* |

***«Аккуратные зайчата»***

|  |  |
| --- | --- |
| Лапки?Мыли.Ушки?Мыли.Хвостик?Мыли.Все помыли.И теперь мы чистыеЗайчики пушистые. | *Движения выполняются по тексту.* |