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 пошевелил  Ушки вверх поднял  Ушки вверх поднял  И услышал зайка, тихий  Очень 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 лесочком  Вот идет, идет, глядит,  А под кустиком, кусточком (3 раза)  Заинька сидит  Ну-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 чистые  Зайчики пушистые. | *Движения выполняются по тексту.* |