

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

### «БОЖЬИ КОРОВКИ»

ВОКРУГ СЕБЯ ВСЕ ПОКРУЖИЛИСЬ  
И В БОЖЬИХ КОРОВОК ПРЕВРАТИЛИСЬ  
(КРУЖАТСЯ)



БОЖЬИ КОРОВКИ, ПОКАЖИТЕ ВАШИ ГОЛОВКИ,  
НОСИКИ, РОТИКИ, КРЫЛЬШКИ – РУЧКИ,  
НОЖКИ, ЖИВОТИКИ  
(ПОКАЗЫВАЮТ НАЗВАННЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА)



БОЖЬИ КОРОВКИ ПОВЕРНИТЕ НАПРАВО ГОЛОВКИ,  
БОЖЬИ КОРОВКИ ПОВЕРНИТЕ НАЛЕВО ГОЛОВКИ  
(ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО – ВЛЕВО)

НОЖКАМИ ПРИТОПНИТЕ, КРЫЛЬШКАМИ ХЛОПНИТЕ  
(ТОПАЮТ НОГАМИ, ХЛОПАЮТ  
РУКАМИ)

ДРУГ ДРУГУ ПОВЕРНИТЕСЬ. И МИЛО УЛЫБНИТЕСЬ  
(ПОВОРАЧИВАЮТСЯ, УЛЫБАЮТСЯ, САДЯТСЯ)



## «КУЗЕЧИКИ»

ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ,  
ПРЫГАЙТЕ КУЗНЕЧИКИ.  
ПРЫГ – СКОК, ПРЫГ – СКОК  
СТОП, СЕЛИ

(ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ)



ТРАВУШКУ ПОКУШАЛИ,  
(ПРИСЕДАНИЯ)  
ТИШИНУ ПОСЛУШАЛИ.

ВЫШЕ, ВЫШЕ, ВЫСОКО  
ПРЫГАЙ НА НОСКАХ ЛЕГКО!

(ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ)

## «САМОЛЁТЫ»



САМОЛЁТЫ ЗАГУДЕЛИ.  
СОГНУТЫМИ  
САМОЛЁТЫ ПОЛЕТЕЛИ.

ВРАЩЕНИЕ ПЕРЕД ГРУДЬЮ,  
В ЛОКТЯХ РУКАМИ  
РУКИ В СТОРОНЫ. ПООЧЕРЕДНО  
НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ.

НА ПОЛЯНУ ТИХО СЕЛИ.  
ДА И СНОВА ПОЛЕТЕЛИ.

РУКИ К КОЛЕНЯМ.  
РУКИ В СТОРОНЫ, НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

ЛА-ЛА-ЛА (3 ХЛОПКА)  
СТОРОНЫ.  
ЛУ-ЛУ-ЛУ (3 ХЛОПКА)

НАКЛОН ВПЕРЕД, МАХИ РУКАМИ В

СЛАВА ВЗЯЛ ПИЛУ.  
УЛ-УЛ-УЛ (3 ХЛОПКА)  
МИХАИЛ УСНУЛ.

ДВИЖЕНИЕ КАК ПРИ ПИЛКЕ ДРОВ

ПРИСЕСТЬ, РУКИ ПОД ЩЕКУ.



