

### «Пропавшие руки»

*(Спрятать руки за спину)*

У меня пропали ручки.

*(Посмотреть по сторонам,  
ища потерянные руки)*

Где вы, рученьки мои?

*(Показать руки)*

Раз, два, три, четыре, пять—

Покажитесь мне опять.

*(Спрятать ноги, поджав их  
под себя и сесть на них)*

У меня пропали ножки.

Где вы, ноженьки мои?

*(Встать на ноги)*

Раз, два, три, четыре, пять—

Покажитесь мне опять.



Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»

### «Физкультурные минутки»

*Памятки для родителей*



**Составитель:**  
Воспитатель  
Л.В. Пустовалова

«Солнышко»

*(Поднять руки вверх.  
Потянуться)*

Вот как солнышко встает,  
Выше, выше, выше.

*(Присесть на корточки.  
Руки опустить на пол)*

К ночи солнышко зайдет  
Ниже, ниже, ниже.

*(Хлопать в ладоши.  
Улыбаться)*

Хорошо, хорошо,  
Солнышко смеется.  
А под солнышком нам  
Весело живется.



«К зайцу на новоселье»

*(Руки на поясе, повороты  
вправо и влево)*

Заяц в лес на новоселье,  
Приглашает на веселье.

*(Шагаем по кругу)*

В лес к нему пойдём  
сейчас,  
В гости ждёт сегодня нас.

*(Хлопаем перед грудью и  
продолжаем шагать)*

Ножки топ, топ, топ - мы  
идём за поворот.  
Ручки хлоп, хлоп, хлоп -  
развесёлый мы народ!

*(Поднимаем высоко колени с  
продвижением вперед)*

Ножки выше поднимаем –  
По сугробам мы шагаем.

*(Руки поднимаем вверх,  
поднимаемся на носочки,  
улыбаемся)*

Солнцу в небе улыбнись,

*(Наклониться вперед)*

А деревьям - поклонись.

*(Прыжки на двух ногах с  
продвижением вперед)*

Прыгнем мы через канаву,

*(Шагаем по кругу)*

К зайцу мы идём в дубраву!

