

Физкультминутки

Мы весёлые Матрёшки –

(руки полочкой перед грудью, указательный палец правой руки упирается в щёку)

Ладушки, ладушки –

(хлопки в ладошки)

На ногах у нас сапожки –

(поочередно выставляют вперёд правую и левую ноги)

Ладушки, ладушки –

(хлопки в ладошки)

В сарафанах наших пёстрых –

(имитация держания за подол сарафана)

Ладушки, ладушки –

(хлопки в ладошки)

Мы похожи, словно сёстры –

(держаться за воображаемые концы платочка и приседают)

Ладушки, ладушки –

(хлопки в ладошки)

Мы матрёшки вот такие крошки –

(держатся за воображаемый сарафан)

Танцевать, танцевать вышли мы немножко –

(притопы на месте)

Мы матрёшки вот такие крошки –

(держатся за воображаемый сарафан)

А у нас, а у нас чистые ладошки –

(хлопки в ладошки)

Мы матрёшки вот такие крошки –

(держатся за воображаемый сарафан)

А у нас, а у нас новые сапожки –

(поочередно выставляют правую и левую ногу вперёд)

Мы матрёшки вот такие крошки –

(держатся за воображаемый сарафан)

Танцевать, танцевать вышли мы немножко –

(повороты с притопами вокруг себя)

Хлопают в ладошки.

Дружные матрешки.

(хлопают в ладоши)

На ногах сапожки,

(руки на пояс, поочерёдно то правую ногу выставить вперёд на пятку, то левую)

Топают матрешки.

(топают ногами)

Влево, вправо наклонись,

(наклоны телом влево – вправо)

Всем знакомым поклонись.

(наклоны головой влево-вправо)

Девчонки озорные,

Матрешки расписные.

В сарафанах ваших пестрых

(руки к плечам, повороты туловища направо – налево)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

Веселые матрешки.

(хлопают в ладоши)

Составитель: Горохова О.А.(источник:интернет-ресурс)