

Эта физкультминутка подойдет для детей от 2-х до 6-ти лет. Малыши могут стать друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящего, изображая поезд. Все рассказывают стишок, а поезд "едет" (дети идут "паровозиком"). Ведущий (машинист) на словах "ту-ту" правой рукой как-будто опускает вниз ручку гудка, а на "чух-чух" двумя руками изображает крутящиеся колеса. Эту зарядку можно проводить даже с самыми маленькими детьми, которые еще плохо разговаривают, в таком случае стихи читает взрослый, а дети лишь говорят "ту-ту" и "чух-чух". Машинистом можно быть по очереди.

Другой вариант - дети стоят в кругу и все вместе говорят и показывают движения.

У меня есть паровозик.

Ту-ту! Чух-чух!

Он меня по рельсам возит.

Ту-ту! Чух-чух!

В нем на Север я поеду.

Ту-ту! Чух-чух!

Встречу белого медведя.

Ту-ту! Чух-чух!

А поеду на болото,

Ту-ту! Чух-чух!

Там увижу бегемота.

Ту-ту! Чух-чух!

А теперь нажму на кнопку,

Ту-ту! Чух-чух!

Чтобы сделать остановку.

Чух-чух-чух-чух! (медленно)