

# Картотека

## Физкультминутки

Средняя группа



### **А теперь на месте шаг.**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их отпускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания – руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

### **Бабочка.**

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперёд, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка кружит и вьётся. *(Покружиться.)*

### **Будем в классики играть.**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево - вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнём мы ножки.

Согнём правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнём левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

### **По лесу идём.**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг!

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот правой ступни левой рукой.)* –

К Небу ручки протянули,

Позвочник растянули. *(Потягивания – руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

### **Вот под ёлочкой.**

Вот под ёлочкой зелёной *(Встали.)*

Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)*

Кар – кар – кар!

Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево – вправо.)*

Спать ребятами не давали: *(Наклоны туловища влево – вправо.)*

Кар – кар – кар! *(Громко, хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают *(Машут руками.)*

И все вместе засыпают: *(Садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.)*

### **В понедельник.**

В понедельник я купался, *(Изображаем плавание.)*

А во вторник – рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.)*

### **Вы достать хотите крышу.**

Потянитесь вверх повыше –

Вы достать хотите крышу. *(Потягивания – руки вверх.)*

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

Руки в стороны потянем *(Потягивания – руки в стороны.)*

И на место снова сядем. *(Дети садятся.)*

### **Вышли мышки.**

Вышли мышки как-то раз *(Ходьба на месте или продвигаясь вперёд в колонне.)*

Поглядеть, который час. *(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дёрнули за гири. *(Руки вверх и приседание с опусканием рук «дёрнули за гири».)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Бег на месте или к своему месту.)*

### **Вышли уточки на луг.**

Вышли уточки на луг,

Кря – кря – кря! *(Шагаем.)*

Пролетел весёлый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)*

Клювом перья расправляют.

Ветер ветки раскачал? *(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперёд, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш! *(Присели.)*

### **Головою три кивка.**

Раз – подняться, потянуться, *(Потянулись.)*

Два – согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе.)*

Три – в ладоши три хлопка, *(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре – руки шире, *(Руки в стороны.)*

Пять – руками помахать, *(Махи руками.)*

Шесть – на место сесть опять. *(Присели.)*

### **Дети утром рано встали.**

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли. *(Ходьба на месте.)*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. *(Приседания.)*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери! *(Наклоны.)*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться. *(Потягивания – руки вверх.)*  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. *(Ходьба на месте.)*  
Утомил всех долгий путь –  
Дети сели отдохнуть. *(Дети садятся.)*

### **Долго, долго.**

Долго, долго мы лепили, *(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомились. *(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут *(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведём *(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнём. *(Хлопаем в ладоши.)*

### **Дружно встали.**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *(Поворот влево.)*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и ещё *(Поворот вправо.)*

Через левое плечо. *(Поворот влево.)*

### **Ёжик.**

Ёжик топал по тропинке

И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,

Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте.)*

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий попрыгай-ка.

В огороде чьём- то ловко

Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте.)*

### **За дровами мы идём.**

За дровами мы идём

И пилу с собой несём. *(Ходьба.)*

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопит. *(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)*

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки. *(Дети делают движения, словно колот дрова.)*

А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны. )*  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся.)*

### **Зайка.**

Ну- ка зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку уподи, уподи,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи.

*(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)*

### **Зайки.**

Зайки серые сидят, *(Присели.)*  
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь, прячьтесь, *(Присели.)*  
Зайки - попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*  
Вот такие зайки,  
Зайки – попрыгайки.

### **Зайчики.**

*(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)*  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. *(Дети показывают.)*  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть, *(Дети показывают.)*  
Раз-два, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. *(Дети скачут.)*  
Кто- то зайку напугал-  
Зайка- прыг- и убежал. *(Дети садятся.)*

### **Кто живёт у нас в квартире.**

Раз, два. Три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живёт у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котёнка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я- *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

### **Мы мне будем торопиться.**

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*

### **Мы ногами топ-топ.**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - присели,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели – встали,

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз-два, раз-два

Заниматься нам пора!

### **Мы хлопаем в ладоши.**

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились,  
Ниже опустились,  
Завертелись, завертелись  
И остановились. *(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

### **Мы сегодня рисовали.**

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведём  
Снова рисовать начнём. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнём,  
Рисовать опять начнём.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. *(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмём,  
Снова рисовать начнём.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнём-  
Снова рисовать начнём. *(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения. Повторяя их за педагогом.)*

### **Мы топаем ногами.**

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ. *(Ходьба на месте.)*  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. *(Хлопки в ладоши.)*  
Качаем головой. *(Наклоны головы вправо, влево.)*  
Мы руки поднимаем, *(Руки вверх.)*  
Мы руки опускаем, *(Руки вниз.)*  
Мы руки разведём, *(Руки в стороны.)*  
И побежим кругом. *(Бег.)*

### **Мы устали, засиделись.**



Мы устали засиделись,  
Нам размяться захотелось. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки. )*  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Присесть не торопись! *(Приседания.)*  
И в последний раз присели,  
А теперь на место сели. *(Дети садятся.)*

### **Мы шагаем друг за другом.**

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.  
*(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)*

### **На болоте.**

На болоте две подружки,  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!  
*(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)*

### **На дворе у нас мороз.**

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*  
А теперь приставим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

### **Насос.**

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем,

Влево-раз, вправо-два,

Потекла ручьём вода.

Раз, два, три, четыре – *(3 раза.)*

Хорошо мы потрудились.

*(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой руки.)*

### **Начинается разминка.**

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И ещё раз повторили. *(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счёту,

Раз – два – три – четыре – пять.

Это нужная работа-

Мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами. *(Рывки руками перед грудью.)*

### **Отдых наш – физкультминутка.**

Отдых наш – физкультминутка. *(Шагаем на месте.)*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.)*

### **По дорожке, по дорожке.**

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнём.

И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

### **По дорожке шли, шли.**

По дорожке шли, шли *(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.

Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают.)*

### **Подтянитесь на носочках.**

Подтянитесь на носочках  
Столько раз,  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хлопаем руками.

### **По коленочкам ударим.**

По коленочкам ударим-  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем-  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.

*(Выполняем движения по тексту.)*

### **Раз, два, три, четыре, пять.**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать.

*(Подражательные движения по тексту.)*

### **С неба падают снежинки.**

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме. *(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*

А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги. *(Потягивания – руки в стороны.)*

Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*

Вон лисица в поле скачет,  
Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте.)*

Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*

И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

### **Солнце.**

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания - руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. *(Потягивания - руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

**Стали дети ровно в круг.**

Стали дети ровно в круг,

А затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок,

Над головкою – хлопок.

А теперь все дружно

Перепрыгнем лужу!

А сейчас идут по кругу,

Улыбаются друг другу.

*(Движения по тексту.)*

**Улыбнись.**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо – влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*

А в конце ходьба на месте,

Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*

**Щенята.**

А щенята как проснуться,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут

Перед тем как прогуляться,

Начинают умываться.

*(Движения по тексту.)*

**ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ.**

**КРАСНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.**

**Вот так яблоко!**

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно - *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите. *(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать, *(Качаемверху руками.)*

Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну *(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно - *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

### **Мороз Красный нос.**

Ой, Мороз Красный нос,

Мы тебя всё знаем. *(Хлопки в ладошки.)*

И тебя, Дед Мороз,

Радостно встречаем. *(Руки на поясе, наклоны туловища вперёд.)*

Ой, Мороз Красный нос,

Песню запиваем. *(Хлопки в ладоши.)*

И тебя в хоровод

К детям приглашаем. *(Приседания.)*

Ой, Мороз Красный нос,

Бей сильнее в ладоши! *(Хлопки в ладоши.)*

А у нас веселей

Затанцуют ножки! *(Прыжки на месте.)*

Я, Мороз Красный нос,

С белой бородою. *(Хлопки в ладоши.)*

Ущипну, так до слёз,

Не шути со мною. *(Топание ногами.)*

Для чего, почему *(Хлопки в ладоши.)*

Должен я сердиться? *(Приседания.)*

Я пришёл к вам, друзья, *(Прыжки на месте.)*

Чтобы веселиться! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Наши красные цветки.**

Наши красные цветки

Распускают лепестки. *(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши красные цветки

Закрывают лепестки, *(Присели, спрятались.)*

Головой качают, *(Движения головой влево – вправо.)*

Тихо засыпают.

### **ОРАНЖЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.**

#### **Шла лисица.**

Шла лисица вдоль тропинки

И несла грибы в корзинке.

Пять опят

И пять лисичек

Для лисят

И для лисичек.

*(Педагог читает стихотворение и на каждую строчку сжимает кончик каждого пальца поочерёдно на обеих руках. Дети выполняют упражнение вместе с педагогом.)*

### **ЖЁЛТЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.**

#### **Апельсин.**

Мы делили апельсин. *(Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*

Много нас, а он один. *(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы, сжимаются в кулак, прямым остаётся только большой палец каждой руки.)*

Это долька – для ежа,

Это долька – для стрижа,

Это долька – для утят,

Это долька – для котят,

Это долька – для бобра. *(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулак, на каждую фразу по пальцу.)*

А для волка... кожа.

Он сердит на нас – беда!

Разбегайтесь кто куда. *(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

### **Жёлтая песенка.**

Жёлтое солнце на землю глядит, *(Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх.)*

Жёлтый подсолнух за солнцем следит. *(Качание руками влево – вправо.)*

Жёлтые груши на ветках висят. *(Встряхивание руками вниз.)*

Жёлтые листья с деревьев летят. *(Махи руками в стороны вверх – вниз.)*

Жёлтая бабочка, жёлтая букашка.

Жёлтые лютики, жёлтая ромашка. *(Приседания.)*

Жёлтое солнышко, жёлтенький песочек,

Жёлтый цвет радости, радуйся, дружок. *(Прыжки на месте.)*

### **Колобок.**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки, *(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево – вправо.)*

Доставала из печи *(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

Ни пирог, ни калачи, *(Повороты туловища влево – вправо, руки в стороны.)*

Как поставила на стол, *(Приседания.)*

Он от бабушки с дедушкой ушёл. *(Прыжки.)*

Кто же бежит без ног? *(Хлопки в ладоши.)*

Это жёлтый КОЛОБОК!

### **Листопад.**

Под ногами листопад, *(Ходьба.)*

Листья жёлтые лежат,

Листья жёлтые лежат, *(Наклоны.)*

А под листьями шуршат

Шурш, Шуршиха и Шуршонок –

Папа, мама и листёнок.

### **ЗЕЛЁНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ .**

#### **Зелёная толстушка.**

Здесь сидеть мне не охота *(Движения головой к левому – правому плечу, руки на поясе.)*

Лучше прыгну я в болото. *(Прыжки на месте.)*

Я – зелёная толстушка, *(Хлопок в ладоши.)*

Все зовут меня... лягушка.

#### **Зелёный жук.**

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.  
Жу – жу - жу, жу – жу – жу,  
Я нашла себе жука  
На большой ромашке.  
Не хочу держать в руках-  
Пусть лежит в кармашке. *(Дети показывают.)*  
Ой, упал, упал мой жук, *(Нагибаются.)*  
Нос испачкал пылью.  
Улетел, улетел зелёный жук,  
Улетел на крыльях. *(Дети машут руками.)*  
**ГОЛУБЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.**

### **Голубая речка.**

Если речка голубая  
Пробудилась ото сна *(Руки через стороны вверх, потянулись.)*  
И бежит в полях, сверкая, *(Прыжки на месте.)*  
Значит, к нам пришла весна. *(Хлопки в ладоши.)*  
Если снег везде растаял,  
И трава в лесу видна, *(Приседания.)*  
И поёт пичужек стая-  
Значит, к нам пришла весна. *(Хлопки в ладоши.)*  
Если солнце разрумьнит  
Наши щёки докрасна *(Наклоны головы к левому-правому плечам.)*  
Нам ещё приятней станет-  
Значит, к нам пришла весна. *(Прыжки на месте.)*  
**БЕЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.**

### **Белая зима.**

Пускай снегами всё заносит, *(Руки через стороны вверх, опустили.)*  
Пускай лютуют холода,  
Зима меня не заморозит,  
Не напугает никогда. *(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе.)*  
Зимою белые снежинки  
Танцуют за моим окном. *(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе.)*  
А Дед Мороз свои картинки  
Рисует на стекле ночном. *(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой.)*

### **Белая краска зимы.**

Ветви белой краской разукрашу, *(Руки в замок, вращательные движения руками.)*  
Брошу серебро на крышу вашу. *(Встряхивание руками перед собой.)*  
Тёплые весной придут ветра *(Махи руками влево-вправо.)*  
И меня прогонят со двора. *(Кружение на месте.)*

### **Белоснежное серебро.**

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*  
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*  
Во дворе у снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*

Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*  
Вьюга злиться  
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*  
Заметёт всё кругом  
Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

### **Белый снег.**

Белый снег пушистый  
В воздухе кружится *(Руки через стороны вверх, покачивая руками над головой.)*  
И на землю тихо  
Падает, ложится.  
И под утро снегом *(Встали, покружились на месте.)*  
Поле забелело, *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*  
Точно пеленою  
Всё его одело. *(Присели, руки опустили на пол.)*

### **СКАЗОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ .**

#### **В тёмном лесу есть избушка.**

В тёмном лесу есть избушка. *(Дети шагают.)*  
Стоит задом наперёд. *(Дети поворачиваются.)*  
В той избушке есть старушка. *(Грозят пальцем.)*  
Бабушка Яга живёт. *(Грозят пальцем другой руки.)*  
Нос крючком, *(Показывают пальчиком.)*  
Глаза большие, *(Показывают.)*  
Словно угольки горят. *(Покачивают головой.)*  
Ух, сердитая какая! *(Бег на месте.)*  
Дыбом волосы стоят. *(Руки вверх.)*

#### **Гномик.**

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*  
Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперёд – «ищем пропажу».)*  
Колпачок был непростым  
Со звоночком золотым *(Хлопки в ладоши.)*  
Гному кто точней подскажет, *(Прыжки на месте.)*  
Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*

#### **Раз грибок, два грибок.**

По тропинке леший шёл,  
На полянке гриб нашёл. *(Ходьба на месте.)*  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок. *(Приседания.)*  
Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся, *(Потягивания – руки вверх.)*  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперёд прогнулся  
И до пола дотянулся. *(Наклоны вперёд и назад.)*  
И налево, и на право



Повернулся. Вот и славно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. *(Дети садятся.)*

**Сказка даст нам отдохнуть.**

Сказка даст нам отдохнуть.

Отдохнём - и снова в путь!

Нам советует Мальвина:

Станет талия осиной,

Если будем наклоняться

Влево – вправо десять раз.

Вот Дюймовочки слова:

Чтоб была спина пряма,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам.

Раз, два, три, четыре, пять,

Повторите - ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Красной Шапочки совет:

Если будешь прыгать, бегать,

Проживёшь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Повторите- ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Дала нам сказка отдохнуть!

Отдохнули?

Снова в путь!

**Шёл король по лесу.**

Шёл король по лесу, по лесу,

Нашёл себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Ещё разок попрыгаем, попрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем.

*(Дети повторяют описываемые движения.)*

**Картотека физминуток для детей младшего дошкольного возраста  
«Буратино»**

Буратино потянулся.

Раз — нагнулся, два — нагнулся. (наклоны влево и вправо)

Руки в стороны развел, (развести руки в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (вращения руками перед грудью)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

**«В лесу»**

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.  
Мы шли-шли-шли,  
Подберезовик справа нашли,  
Взяли в корзинку,  
Опять пошли.

### «Три мишки»

Старший мишенька шагает: топ — топ.  
Ноги мишка поднимает: топ — топ. (топать ногами)  
Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп.  
И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)  
Младший мишка — торопыжка:  
шлеп — шлеп — шлеп.  
Шлепает по лужам мишка:  
шлеп — шлеп — шлеп. (ударять ладонями по коленям)

### «Закаляемся!»

Я утром закаляюсь,  
(движения хлопанья по воде)  
Водичкой обливаюсь.  
(движения набрасывания на себя воды)  
Пусть тельце будет красненьким,  
(поглаживание рук)  
А ротик пусть зубастеньким.  
(улыбка)  
Пусть ручки будут чистыми,  
(имитация намыливания рук)  
А ножки будут быстрыми.  
(бег на месте)

### «Овощи»

В огород пойдём,  
(маршировать на месте)  
Урожай соберём.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты  
(имитировать, как срезают, таскают, копают)  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
(показать руками)  
Щавеля нарвём немножко  
(«рвут»)  
И вернёмся по дорожке.  
(идти по кругу, взявшись за руки)

### «Боровик»

По дорожке шли,  
(маршировать)  
Боровик нашли.  
(наклониться)

Боровик боровой  
В мох укрылся с головой,  
(руки над головой в «замке»)  
Мы его пройти могли —  
Хорошо, что тихо шли.  
(ходьба на месте)

Ветер дует нам в лицо. (машут руками на лицо)  
Закачалось деревцо. (качаются из стороны в сторону)  
Ветер тише, тише, тише. (приседая, машут руками вверх- вниз)  
Деревцо всё выше, выше. (тянутся вверх)

Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки — балеринки,  
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе все в кружок —  
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайныка скакать.  
Прыгать зайныка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

Гриша шел-шел-шел,  
Белый гриб нашел.  
Раз — грибок,  
Два — грибок,  
Три — грибок,  
Положил их в кузовок.

#### «Листопад»

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
(взмахи руками)  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят.  
(повороты вокруг себя)

#### «Снегопад»

Белый снег, пушистый.  
Взмахи руками.  
В воздухе кружится  
(повороты вокруг себя)  
И на землю тихо  
Падает, ложится.  
(опуститься на корточки)

### **«Фрукты»**

Будем мы варить компот.

(маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот.

(показать руками — «много»)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот,

(повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ.

(хлопать в ладоши)

### **«Птички»**

Птички прыгают, летают.

(машут руками и подпрыгивают)

Птички крошки собирают.

(«Клюют»)

Перышки почистили.

Клювики почистили.

(погладить руки, носики)

Птички летают, поют,

(машут руками)

Зернышки клюют.

(«Клюют»)

### **«Прогулка»**

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

(шагать на месте)

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

(потирать рукой об руку, топтать, приплясывать)

### **«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник,

(«надуть» живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

(приседать, одна рука на поясе)

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни — разобьются.

(кружиться, рисуя руками круг)  
Вот серебряные ложки,  
(потянуться, руки сомкнуть над головой)  
Вот пластмассовый поднос —  
Он посуду нам принес.  
(сделать большой круг)  
**У оленя дом большой.**  
Не пройти дом стороной.  
Заяц по лесу бежит,  
В дверь к оленю постучит.  
Тук, тук - дверь открой.  
Там в лесу охотник злой.  
Зайка, зайка, забегай,  
Лапу мне скорей давай.  
Медвежата в чаше жили.  
Нежно, радостно дружили.  
Вот так, вот так  
Медвежата те дружили.

Мишки фрукты собирали.  
Дружно яблоньку качали,  
Вот так, вот так  
Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,  
К солнцу лапы поднимали.  
Вот так, вот так  
К солнцу лапы поднимали.

### «Зайка»

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так,  
И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Вот так, вот так.  
Надо лапочки погреть.  
Надоело зайке спать,  
Надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так,  
Надо зайке поскакать.

### «Пчелы»

Пчелы в ульях сидят  
И в окошко глядят.  
Порезвиться захотели,  
Друг за другом полетели.

### **«К сказке Б. Гримм «Бременские музыканты»**

Мы играем на гитаре  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы играем на баяне  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы хлопаем руками,  
Мы топаем ногами,  
Глазками моргали,  
После отдыхали.

### **«Огород»**

Мы лопатки взяли, землю раскопали.  
Ее мы удобряли, все вместе разрыхляли.  
Грабли в руки взяли, грядки разровняли.  
Семена сажали, из лейки поливали.  
Мы мотыгу взяли и сорняки убрали  
Все под солнышком растет  
Вырос, вырос огород.

### **«Замри»**

Мы топаем ногами, (топают)  
Мы хлопаем руками, (хлопают)  
Качаем головой, (качают головой)  
Мы руки поднимаем, (руки вверх)  
Потом их опускаем, (руки вниз)  
Мы руки подаем (руки в «замок»)  
И бегаем кругом, (покружиться на месте)  
Раз, два, три, (три хлопка)  
Любая фигура замри!

### **«Зимой»**

Как интересно нам зимой!  
На санках едем мы гурьбой,  
(имитируют катание на санках)  
Потом в снежки мы поиграем,  
(имитируют лепку и бросание снежков)  
Все дружно лыжи одеваем,  
(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)  
Потом все встали на коньки,  
(изображают катание на коньках)  
Зимой веселые деньки!  
(показывают большим пальцем вверх)

### **«Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмем-жмем,  
(сгибания и разгибания кистей рук)

### **«Теремок»**

Стоит в поле теремок,  
(ладони обеих рук соединены под углом)  
На двери висит замок,  
(пальцы сжаты в замок)  
Открывает его волк –  
Дерг-дерг, дерг-дерг.  
(руки, сжатые в замок, движутся вперед — назад, влево — вправо)  
Пришел Петя-петушок  
И ключом открыл замок,  
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

### **«Часы»**

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик-так, тик-так.  
(наклоны головы к плечам)  
Смотри скорей, который час.  
Тик-так, тик-так.  
(раскачивания туловища)  
Налево — раз, направо — раз,  
Тик-так, тик-так.  
(наклоны туловища влево — вправо)  
Мы тоже можем так.

### **«Три медведя»**

Три медведя шли домой:  
(дети идут как медведи)  
Папа был большой-большой,  
(поднимают руки вверх)  
Мама с ним — поменьше ростом,  
(руки на уровне груди, вытянуты вперед)  
А сыночек просто крошка,  
(салятся на корточки)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил,  
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

### **«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,  
(энергичные движения плечами)  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели,  
Травушку покушали,  
Тишину послушали,  
(приседания)  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.  
(прыжки на месте)  
Мы ручками похлопаем –  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Мы ножками потопаем –  
Топ-топ-топ,  
Мы руки все подняли  
И дружно опустили.  
И сели все в волшебный самолёт.  
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)  
Завели мотор –  
Ж- ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж ...  
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)  
Самолёт летит, а мотор гудит-  
У-у-у, у-у-у...  
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)  
Полетели...  
(обычно сделаем пару кругов по комнате)

### **«На водопой»**

Звери шли на водопой.  
За мамой-лосихой топал лосёнок,  
(Идут громко топая)  
За мамой-лисицей крался лисенок,  
(Крадутся на носочках)  
За мамой-ежихой катился ежонок,  
(Приседают, медленно двигаются вперед)  
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку)  
За мамой-белкой скакали бельчата,  
(Скачут вприсядку)  
За мамой-зайчихой – косые зайчата,  
(Скачут на прямых ногах)  
Волчица вела за собою волчат,  
(Идут на четвереньках)  
Все мамы и дети напиться хотят.  
(Лицом в круг, делают движения языком – “лакают”)

### **«Сова»**

В лесу темно,  
Все спят давно.  
Одна сова не спит,  
На суку сидит  
Головой вертит,



Во все стороны глядит,  
Да вдруг, как полетит.  
Летит, летит, кричит, кричит,  
Совушка — сова,  
Большая голова.

#### **«Зайчики»**

Мы, как серые зайчата,  
Прискакали на лужок.  
Прыг — скок, прыг — скок.  
Ветер травушку качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке,  
Прыг — скок, прыг — скок.

#### **«Лесные жители»**

Лисичка рыжая шагает,  
Хвостом дорогу замечает.  
По снегу петляет заяка,  
Вправо – скок и влево – скок.  
Ты его, лиса, поймай-ка,  
Убежит он со всех ног.  
По сугробам мчится волк  
Серый волк, зубами щёлк.  
Вперевалку ходит мишка,  
Косолапый наш топтыжка.  
Белка скачет, белка скачет,  
Словно серый мягкий мячик.

#### **«За грибами»**

Все зверюшки на опушке  
Ищут грузди и волнушки.  
(дети идут в хороводе)  
Белочки скакали,  
Рыжики срывали.  
(скачут впрысядку, срывают воображаемые грибы)  
Лисичка бежала,  
Лисички собирала.  
(бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)  
Скакали зайчатки,  
Искали опятки.  
(скачут стоя, срывая  
воображаемые грибы)  
Медведь проходил,  
Мухомор раздавил.  
(идут вразвалку,  
затем топают правой ногой)

#### **«Котята»**

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,  
Умыли лапкой носик,  
Умыли лапкой глазки –  
Правый глазик, левый глазик.  
Умыли лапкой ушки –  
Правое ушко, левое ушко.  
А ушки у котят, как домики стоят.

### «Котик»

Вот какой коташка,  
(крадутся по кругу друг за другом на носочках)  
Круглая мордашка,  
(останавливаются, показывают обеими руками мордашку)  
И на каждой лапке  
Коготки-царапки.  
(ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку)  
Все ему игрушки -  
Кубик и катушки.  
(прыгают на носочках-держат руки на поясе)  
Котик, точно мячик,  
По квартире скачет.  
(выполняя поскоки, двигаются по кругу друг за другом)

### «Звериная зарядка»

Раз – присядка, два – прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться  
Любят долго потянуться  
Обязательно зевнуть  
Ну и хвостиком вильнуть  
А волчата спинку выгнуть  
И легонечко подпрыгнуть  
Ну, а мишка косолапый  
Широко расставив лапы  
То одну, то обе вместе  
Долго топчется на месте  
А кому зарядки мало –  
Начинает все сначала.

### «Бабочка»

Видишь, бабочка летает,  
(Машем руками-крылышками)  
На лугу цветы считает.  
(Считаем пальчиком)  
- Раз, два, три, четыре, пять.  
(Хлопки в ладоши)  
Ох, считать не сосчитать!  
(Прыжки на месте)  
Задень, за два и за месяц...  
(Шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(Хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела

(Машем руками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла!

(Считаем пальчиком)

**«Колобок»**

Колобок, колобок,

Колобок - румяный бок

(идут в полуприседе, поставив руки на пояс)

По дорожке покатился

И назад не воротился.

(бегут на носочках, держа руки на поясе)

Встретил мишку, волка, зайку,

(встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца)

Всем играл на балалайке.

(изображают игру на балалайке)

У лисы спел на носу, -

(пляшут вприсядку)

Больше нет его в лесу.

(разводят руками)

**«Строим дом»**

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем строить и играть.

(дети выполняют прыжки на месте)

Дом большой, высокий строим.

(встают на носочки и тянутся руками вверх)

Окна ставим, крышу кроем.

(показать руками окно, крышу — сомкнуть руки над головой)

Вот какой красивый дом!

(указательным жестом вытягивают руки вперед)

Будет жить в нем старый гном.

(приседают)

**«Это Я»**

Это глазки. Вот. Вот.

(дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз)

Это ушки. Вот. Вот.

(берутся сначала за левое ухо, потом - за правое)

Это нос. Это рот.

(левой рукой показывают на нос, правой - на рот)

Там спинка. Тут живот.

(левую ладошку кладут на спину, правую - на живот)

Это ручки. Хлоп, хлоп.

(протягивают вперед обе руки, два раза хлопают)

Это ножки. Топ, топ.

(кладут ладони на бедра, два раза топают ногами)

Ой, устали. Вытрем лоб.

(правой ладонью проводят по лбу)

### **Картотека физкультминуток для дошкольников**

#### **Физкультминутка. А в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

#### **Физкультминутка. А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

#### **Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

#### **Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **Физкультминутка. Весёлые гуси**

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи -  
У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый -  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабуся -  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабуся.

### **Физкультминутка. Хватит спать!**

Вот и утро! Хватит спать!  
Перед тем, как вылетать,  
Надо крылышки размять.  
Вверх крыло, вниз крыло,  
А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком  
руки меняются.)  
Крылья в стороны разводим,  
А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)

Вправо-влево наклонились,  
И вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)  
По команде приседаем -  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Упражнение выполняем.  
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.) **Чтоб совсем проснуться**  
Чтоб совсем проснуться,  
Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.  
Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)  
Спину тоже разминаем,  
Взад-вперёд её сгибаем. (Наклоны вперёд-назад.)  
Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражнение,  
Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)  
**Чтобы сильным стать и ловким**  
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в  
стороны.)  
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)  
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)  
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)  
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)  
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)  
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)  
Ловим снег - хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)  
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)  
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)  
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)  
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)  
**Ты давай-ка, не ленись!**  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком  
опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять - вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево -  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, освежились

И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Удивляемся природе**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (Потягивания-руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой -

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания - руки в стороны.)

Мы её не будем трогать -

Обожглись уже немного. (Потягивания - руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

**Скачет лягушонок**

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)

Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)

Плавают утенок, (Хлопаем в ладоши.)

Кря-кря-кря! (Руки к груди - в стороны.)

Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)

Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)

А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)

Бе-бе-бе! (Приседаем.)

Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)

Раз-два-три! (Прыжки на месте.)

Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)

Раз-два-три! (Ходьба на месте.)

Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)

Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

**Скок-поскок**

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)

В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)

Зайцу холодно сидеть, (Присели.)

Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)

Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)

На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)

На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)

А затем вприсядку, (Приседаем.)  
Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

### **С неба падают снежинки**

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)  
А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги. (Потягивания - руки в стороны.)  
Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)  
Вон лисица в поле скачет,  
Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)  
Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)  
И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)

### **Солнце спит и небо спит**

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)  
Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)  
Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)  
Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)  
И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)  
Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)  
Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)  
Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)  
Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)  
Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

### **Физкультминутка. Разминка**

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно - поднимается.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

### **Поднимаем ручки выше**

Поднимаем ручки выше,



Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться  
руками пола.)  
Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола, (Наклоны вперед.)  
А потом прогнёмся сразу  
Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)  
Выполним рывки руками -  
Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)  
Вверх потянемся, потом.  
Шире руки разведём. (Потягивания - руки вверх, вперед, в стороны.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)

### **Приступаем**

Приступаем. Для начала  
Только корпусом вращаем.  
Повторяем упражненье,  
Все знакомые движенья. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
Разминаем наши плечи,  
Руки двигаем навстречу:  
Вверх летит одна рука,  
А другая вниз пока. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
А теперь прыжки у нас.  
Дружно скачет целый класс.  
За прыжком - ещё прыжок,  
Прыг да скок, прыг да скок. (Прыжки.)

### **На лужайке поутру**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты - ромашка, я - вьюнок.  
Становитесь в наш веночек. (Взялись за руки, построились в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)  
А теперь мы - ручейки,  
Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть.

Мы - веселые лучи.  
Мы - резвы и горячи. (Прыжки на месте.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два - вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)  
Три, четыре - быстрее чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)  
Глубоко потом вдохнуть.  
Раз, два - назад прогнуться,  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)  
Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)  
Стали бегать и скакать! **Нам на месте не сидится**  
Нам на месте не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо -  
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)  
Хорошо мы отдохнули  
И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)  
**Физкультминутка. На одной ноге стоим**  
На одной ноге стоим,  
Удержаться так хотим.  
Ручки кверху поднимаем  
И спокойно опускаем. (Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны  
прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой  
ноге.)  
Надоело всем сидеть.  
Нам охота повертеть  
Корпусом туда-обратно.  
И полезно, и приятно! (Вращение корпусом вправо и влево.)  
А потом и головой  
Всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой.)  
И на место снова сели,  
Принимаемся за дело. (Дети садятся.)  
**На поляне дуб зелёный**  
На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной. (Потягивания - руки вверх.)  
Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания - руки в стороны.)  
А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)  
Вот лягушка поскакала,  
Здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет

Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)

Ну, а мы пройдём немного.

Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)

Походили, порезвились,

И на травку опустились!

**Мишка вылез из берлоги**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)

Потянулся он со сна: (Потягивания - руки вверх.)

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. (Вращения головой.)

Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

**Мы весёлые матрёшки**

Мы весёлые матрёшки -

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пёстрых,

Ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным пальцем правой руки упираться в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)

**Физкультминутка. Мы активно отдыхаем**

Руки ставим перед грудью,

Разводить их резко будем

С поворотом - раз-два-три.

Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)

Приседаем - раз-два-раз,

Ножки разомнём сейчас.

Сели-встали, сели-встали. (Приседания.)

И немножечко устали.

На ходьбу мы перейдём,

Сядем и передохнём. (Присели.)

Мы активно отдыхаем -

То встаём, то приседаем -

Раз-два-три-четыре-пять,  
Вот как надо отдыхать. (Приседания.)  
Головой теперь покрутим -  
Лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)  
Вертим туловищем бодро -  
Это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)  
Мы готовы для похода  
Мы готовы для похода.  
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)  
Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)  
Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперёд-назад.)  
**Мы на лыжах в лес идём**  
Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Особенно утомительна для детей этого возраста длительная однообразная работа или задания, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно развиты.

Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить часто повторяющиеся действия, задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом. Следовательно, важно предупредить возникновение утомления, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.

Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте.

Приведем примеры физминуток для различных занятий.

Физминутки для настольных игр и занятий по развитию речи

– Физминутка «Зарядка»

Наклонилась сперва

Книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

– Физминутка «Маша-растеряша»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

– Физминутка «Прыжки»

Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину  
послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем.  
Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай На носочках легко!  
Прыгай высоко!

– Физминутка «Как мячики»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики Прыгают, как мячики,

Ножками топают, Ручками хлопают, Головой кивают, Все вместе отдыхают.

– Физминутка «Лес»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Однажды дети в лес пошли, Всю поляну обошли, К старой ели подошли, Там огромный гриб нашли. Так были рады наши ребята! И домой бегом обратно.

– Физминутка «Зимой»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

– Физминутка «Замри»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом, (покружиться на месте)

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

– Физминутка «Капуста»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем, (сгибания и разгибания кистей рук)

– Физминутка «Деревцо»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)

Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)

Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)

Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)

Каждый день по утрам Делаем зарядку, Очень нравится нам Все делать по порядку: Весело шагать, весело играть, Руки поднимать, руки опускать. Приседать и вставать, Прыгать и скакать.

– Физминутка «Теремок»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Стоит в поле теремок, (ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок, (пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк -Дерг-дерг, дерг-дерг. (руки, сжатые в замок, движутся вперед - назад, влево - вправо)



Пришел Петя-петушок И ключом открыл замок, (пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

– Физминутка «Жук»

Дети имитируют движения по ходу текста стихов.

На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

– Физминутка «Зайка»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Прыгать зайка горазд, Он подпрыгнул десять раз.

– Физминутка «Буратино»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.

– Физминутка «Птички»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Птички в гнездышках сидят (дети сидят на стульчиках)

И на улицу глядят.

Полетать вдруг захотели,

И все сразу полетели, (дети бегают по группе. На слова взрослого «птички в гнездышки» дети занимают свои места)

– Физминутка «Часы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)

Налево - раз, направо - раз,

Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)

Мы тоже можем так.

– Физминутка «Три медведя»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)

Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)

Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка, (салятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил, (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

– Физминутка «Лебеди»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Лебеди летят, Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,

Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)

Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)

На ветру играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)

Быстро на седло вскочу,

Не поеду - полечу, (подскоки на месте)

Цок - цок - цок,

Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)

Там за дальнею рекой

Помаху тебе рукой, (подскоки на месте)

– Физминутка «Медвежата»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так Головой своей крутили, (круговые движения головой поочередно в разные стороны)

Медвежата мед искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так Дружно дерево качали. (наклоны в стороны, руки вперед)

Вперевалочку ходили И из речки воду пили, Вот так, вот так И из речки воду пили. (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)

А потом они плясали, Выше лапы поднимали. Вот так, вот так Выше лапы поднимали.

– Физминутка «Кузнечики»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко, (прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж- (вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, И шасси убрались, (поочередное поднятие колен)

Вот лес - мы тут Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)

– Физминутка «Птицы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как головою между листвою Дятел дерева долбит. (движения головой вверх - вниз)

Как на рыбалку и вперевалку Гусь за гусыней бежит. (бег на месте с разведением рук)

Как удивились, остановились Гуси у самой реки,

Воду попили, крылья раскрыли (наклон вперед, руки назад)

И потихоньку пошли, (шаги на месте)

– Физминутка «Лошадки»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног)

Вот река, широка и глубока,

Не достанешь до дна. (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)

А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем!  
(притоптывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)

Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!

– Физминутка «Части тела»

Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.

Вот со звуком [л] слова: Лоб, затылок, голова, Кулаки, ладошки, локти, Звука [л] нет в слове «ногти». Глазки, тело и лопатки, Звука [л] нет в слове «пятки».

– Физминутка «Утренняя зарядка»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся, С болезнями не знаем.

Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

Физминутки для занятий по изобразительной деятельности

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

– Физминутка «Пальчики»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

1 вариант.

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, Снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

2 вариант.

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали, Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)

Ноги вместе, ноги врозь, Заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

3 вариант.

Долго, долго мы лепили, Наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, И опять лепить начнут. Дружно руки разведем И опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

4 вариант.

В прятки пальчики играли И головки убирали, (сжатие и разжимание кистей)

Вот так, вот так, Так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

– Физминутка «Деревья в лесу»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

Физминутки для занятий по математике

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

- До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))
- Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки (на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)
- Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)
- Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)
- Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)
- Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)
- На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)
- Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), (и. п. - основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч)
- Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. (и. п. - стоя, ноги врозь, При наклонах ноги не сгибать)
- Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), (и. п. - стоя, руки на поясе, прыжки на носках)
- Ягоды считаем, Дружно приседаем, (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Голову не опускать, спина прямая)

### **Физкультминутки для дошкольников**

Физкультминутки - это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной

системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным». Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления, физкультминутку можно не проводить.

### **Физкультминутка. Аист**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

**А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.



Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

### **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

### **Физкультминутка. А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

### **Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

### **Физкультминутка. Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

### **Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

### **Вверх рука и вниз рука**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

## **Физкультминутка. Весёлые гуси** (Музыкальная физкультминутка)

Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи —  
У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый —  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе —  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

### **Весёлые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

### **Ветер веет над полями**

Ветер веет над полями,  
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

### **Ветер тихо клен качает**

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

### **Вечером**

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)  
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)  
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)  
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)  
(Г. Виеру)

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,  
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели

### **Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки  
вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

### **Во дворе стоит сосна**

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,  
потом то же, стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

### **Вот летит большая птица**

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи  
крыльями.)  
Наконец, она садится  
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

### **Вот под елочкой**

Вот под елочкой зеленой (Встали.)  
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)  
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)  
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

### **В понедельник**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)  
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)  
В среду долго умывался, (Умываемся.)  
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)  
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)  
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)  
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)  
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку —  
засыпают.)

### **Вы достать хотите крышу**

Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)

Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

### **Выполняем упражненья**

Выполняем упражненья,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

### **Выросли деревья в поле**

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  
Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

### **Вышел зайчик**

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

### **Вышел клоун**

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед...  
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

### **Физкультминутка. Вышли мышки**

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)  
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

### **Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)

### **Физкультминутка. Головой качает слон**

Раз, два, три — вперед наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

### **Головою три кивка**

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

### **Физкультминутка. Гриша шел**

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

### **ве веселые лягушки**

Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

## **Две птички**

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели,

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

## **Физкультминутка. Дети едут на машине**

Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)

Смотрят на дорогу —

Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)

Справа — светофор горит.

## **Дети с палками идут**

Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)

Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вдохнули.)

Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)

Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)

Ровно палки все несут.

Раз, два, три, четыре!

Палки дружно положили,

Стали бегать и скакать, (Прыжки.)

Ну, довольно, палки взять!

## **Дети с палками идут (продолжение)**

Снова с палками идут,

Ровно палки все несут.

Палки дружно положили,

Снова бегать и скакать!

Стали палки поднимать,

Стали палки опускать,

Поднимать и опускать,

Поднимать и опускать.

Стали дети наклоняться,

Стали дети выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать,

Потом вместе все вставать,

Приседать, потом вставать,

Приседать, потом вставать.

Снова с палками идут,



Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Физкультминутка. Дети утром рано встали**

Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружок, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Дождь!**

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)

Град! Град! Сыплет град,

Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)

Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)

Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)

И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже (Поворот влево.)

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще (Поворот вправо.)

Через левое плечо. (Поворот влево.)

**Дружно встали на разминку**

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперед.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперед.)

**Дует ветер с высоты**

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)

Выше! Веселей! Вот так.

Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)

Вот и кончилась игра.

Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

## **Едем, едем**

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

## **Физкультминутка. Еле, еле**

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

## **Если нравится тебе**

(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То сделай всё!

## **Физкультминутка. Есть в лесу**

Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

## **Физкультминутка. Ёжик**

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)

### **Ёлочка**

У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.

Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)

Убери иголки

Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

### **Физкультминутка. Жила-была мышка**

Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)

И вдруг увидала Котауси. (Присели.)

У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)

И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)

Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)

Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)

Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)

«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)

Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)

И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)

Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)

И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

### **Загудел паровоз**

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

### **За дровами мы идём**

За дровами мы идём

И пилу с собой несём. (Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения

пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

### **Заинька**

(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, эдак повернись.

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, эдак топни ножкой.

Заинька, попляши,

Серенький, попляши,

Вот так, эдак попляши.

### **Заинька**

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)

### **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)

Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

В чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть, (Присели.)

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)

А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

### **Зайка**

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл хвостик, вымыл ухо,

вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания)

### **Зайка**

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

### **Зайки**

Зайки серые сидят, (Присели.)  
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.

### **Зайчики**

(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. (Дети показывают.)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)  
Раз-два, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)  
Кто-то зайку напугал —  
Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

### **Зайцы**

Взялись зайца за бока,  
Заплясали гопака.  
Прилетели утки,  
Заиграли в дудки.  
Ах, какая красота,  
Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

### **Звуки**

Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:

1 — гуси (Га-га-га.)

2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)

3 — ослики (Иго-го.)

4 — собачки (Гав-гав.)

Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)

### **Землянику ищем**

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — Ромашка, я — вьюнок,

Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг опять,

Будем в Солнышко играть.

Мы — весёлые лучи.

Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире!

### **Как на пишущей машинке**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук!

Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

### **Как приятно в речке плавать!**

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)

Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)

Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)

Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)

И на травке отдыхаем.

### **Кап-кап**

Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки спели.

Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

(М. Борисова)

### **Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три, два, один да четыре —

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

### **Клён**

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

### **Физкультминутка. Косари**

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда,

Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)



## **Космонавт**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

## **Кот Антипка**

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)

Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)

В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)

В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)

В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)

В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)

В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)

В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)

В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)

В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)

Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

## **К речке быстрой**

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)

Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)

Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)

Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)

Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)

Но не отправимся домой.

## **Крутятся вперёд колёса**

Это трасса мотокросса.

Крутятся вперёд колёса.

Если их назад вращать,

Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

## **Кто?**

Кто среди болотных вод

На одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадёт,

Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.

Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)

По болоту мы пройдемся (Ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

## **Кто живет у нас в квартире?**

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

### **Кто играет с нами в прятки?**

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)

Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)

Кто там прячется от нас?

Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)

Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)

Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)

А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

### **Кто на месяце живёт?**

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт? (Ходьба.)

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

### **Физкультминутка. Кузнец**

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

### **Кузнечики**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

### **Кулик**

Влез кулик молодой

На колоду — бултых в воду.

Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.

Влез на колоду и снова в воду.

Совсем кулик головой поник.

Вспомнил кулик молодой,

Что у него крылья за спиной,

И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)