

**Физкультминутка
«Быстро встаньте»**

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

движения в соответствии с текстом

**Физкультминутка
«Аист»**

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
аист отвечает

— Топай правою ногою,
Топаи левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.

И тогда придешь домой.
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

**Физкультминутка
«Разминка»**

Мы сегодня рисовали
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем.
*кисти рук погладили,
встряхнули, размяли*

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь.
*дети плавно поднимают руки перед
собой, встряхивают кистями,
притопывают*

Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
Ножками потопали,
Ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
*дети выполняют движения в
соответствии с текстом*

**Физкультминутка
«Часы»**

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

**Физкультминутка
«Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся,
туловище вправо, влево

Больше спать не захотел,
туловище вперед, назад

Шевельнулся, потянулся,
руки вверх, потянуться

Взвился вверх и полетел.
руки вверх, вправо, влево

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
покружиться

**Физкультминутка
«Белки»**

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко!
прыжки на месте

Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке.
прыжки на одной ножке

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
«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

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

приседание с хлопками

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
«Буратино»

Буратино потянулся,

руки поднять через стороны вверх,

потянуться, поднявшись на носочки

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

наклоны корпуса вперед

Руки в сторону развел,

руки развести в стороны

Ключик, видно, не нашел.

повороты вправо и влево

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

руки на поясе, подняться на носочки

**Физкультминутка
«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
И на место снова сели.
дети садятся

**Физкультминутка
«Ёлка»**

Наша ёлка велика
круговое движение руками

Наша ёлка высока
встать на носочки

Выше мамы, выше папы
присесть и встать на носочки

Достаёт до потолка
потянуться

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела
В гости к нам прийти опять!

**Физкультминутка
«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

**Физкультминутка
«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

**Физкультминутка
«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

Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори.
*одна прямая рука вверх, другая вниз,
рывком менять руки*
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова.
вращение корпусом влево и вправо
Мы размяться все успели,
И на место снова сели.
дети садятся

**Физкультминутка
«Зарядка»**

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать,
Весело шагать.
Руки поднимать,
Руки опускать.
Руки поднимать,
Руки опускать.
Приседать и вставать.
Приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
Прыгать и скакать.
*движения выполняются
в соответствии с текстом*

Физкультминутка
«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

Физкультминутка
«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

Физкультминутка
«Овощи»

В огород пойдем,
маршировать на месте

Урожай соберем.
идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем,
имитировать, как таскают

И картошки накопаем,
копают

Срежем мы кочан капусты
срезают

Круглый, сочный, очень вкусный.
показать руками

Щавеля нарвем немножко
«рвут»

И вернемся по дорожке.
идти по кругу, взявшись за руки

**Физкультминутка
«Фрукты»**

Будем мы варить компот.
маршировать на месте

Фруктов нужно много. Вот.
показать руками – «много»

Будем яблоки крошить,
имитировать: как крошат

Грушу будем мы рубить,
рубят

Отожмем лимонный сок,
отжимают

Слив положим и песок.
кладут, насыпают песок

Варим, варим мы компот,
повернуться вокруг себя

Угостим честной народ.
хлопать в ладоши

**Физкультминутка
«Лоси»**

На полянку вышли лоси,
Дружная семья:
скрестить руки и поднять их над головой

Папа лось идет с рогами,
*шагают на месте,
высоко поднимая колени*

А лосенок с рожками.
*на месте переступают с носочка
на носочек*

Мама длинными ногами
*переходят на высокий шаг с
«большими рогами»*

А лосенок – ножками.
повторяют шаги лосенка

**Физкультминутка
«Домашние животные»**
Мы пришли на скотный двор,
шагают на месте
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней,
ходят с высоко поднятыми коленями
Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.
Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом
шагают с высоко поднятыми коленями
Быстро скачет по лужку.
«Иго-го» кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет,
*делают повороты в сторону, «отгоняя
мух»*
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках
делают наклоны вниз
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу,
прыгают
Рожками бодаются.
«Ме-е-е» кричат друг другу,
Весело играют.

**Физкультминутка
«Шеей крутим осторожно»**

Шеей крутим осторожно -
Голова кружиться может.
Влево смотрим - раз, два, три.
Так. И вправо посмотри.
вращение головой вправо и влево

Вверх потянемся, пройдемся,
потягивания - руки вверх, ходьба на месте

И на место вновь вернемся.
дети садятся

**Физкультминутка
«Снегири»**

Вот на ветках посмотри,
хлопать руками по бокам

В красных майках снегири.
наклонять голову в сторону

Распушили пёрышки,
потряхивание руками

Греются на солнышке.
хлопают руками по бокам

Головой вертят, улететь хотят.
повороты головы

Кыш! Кыш! Улетели!
взмахивают руками

За метелью! За метелью!
имитируют движения крыльев

**Физкультминутка
«К речке быстрой»**

К речке быстрой мы спустились,
шагаем на месте

Наклонились и умылись.
наклоны вперед, руки на поясе

Раз, два, три, четыре,
хлопаем в ладоши

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.

