

Физкультминутки.

1. А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.
А узнать её легко:
Ноги ставит широко.

(дети должны стоять, широко расставив ноги. На каждый счёт руки поочерёдно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз – два хлопка) .

2. Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтоб ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(дети декламируют стихотворение, выполняя движение.)

3. Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

(дети имитируют дуновение ветра, качаясь то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» - выпрямляются) .

4. Гриша шёл-шёл-шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз – грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

(декламируя стихотворение, дети имитируют движение грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

5. Приплыли тучи дождевые:
- Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые:
- Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняется к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт.
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт.

(Дети стоят вытянув руки вперёд, ладонями вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжают встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.)

6. Если нравится тебя, то делай так (два щелчка пальцами над головой) .
Если нравится тебе, то делай так (два хлопка в ладони) .
Если нравится тебе, то делай так (два хлопка за коленками) .
Если нравится тебе, то делай так (два притопа ногами) .
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо! »
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
То делай всё.

7. У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками, шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди (дети хлопают в ладоши) .
Деткам, ёлочка, посвети, посвети.
(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево.)

Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой (грозят пальчиком,
Убери иголки
Дальше от ребят.

8. Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках –
Пусть лежат в кармашке (дети показывают) .
Ой упал, упал мой жук (нагибаются,
Нос испачкал пылью.
Улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях (дети машут руками) .

9. Зайка серенький сидит
И ушами шевелит (дети показывают) .
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть (дети показывают) .
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать (дети скачут) .
Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал (дети садятся) .
Взялись зайцы за бока,
Заплясали гопака.
Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли в дудки.
(Дети пляшут, положив руки на пояс) .

10. 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.)

11. Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

12. Мы весёлые матрёшки,
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пёстрых,
Ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сёстры,
Ладушки, ладушки.

(И. п – руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произношении 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.

13. Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки,
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке...
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живём.

(все слова дети сопровождают движениями.)

14. Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идёт пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.

(дети имитируют движения пильщиков.)

15. Вот под ёлочкой зелёной
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар!
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар!
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают:
Кар-кар-кар!

(дети бегают, размахивают руками, как крыльями, проговаривая слова.)

16. Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне.
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот- левой, левой!
Убежал на потолок.
поймать я зайчика не смог.)

17. Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
Тик-так
(наклоните голову то к одному, то к другому плечу.)
Смотрите скорей, который час:
Тик –так, тик-так.
Налево- раз, направо- раз,
Мы тоже можем так.
(На счёт «раз» голову наклоните к правому плечу, потом – к левому, как часики.)

18. От зелёного причала (встать)
оттолкнулся пароход. (покачивания)
Он шагнул назад (шаг назад)
А потом шагнул вперед. (шаг вперед)
И поплыл, поплыл по речке,
(движения руками)
Набирая полный ход.
(ходьба на месте)

19. Бегал по двору щенок,
(бег на месте)
Видит пирога кусок.
(наклоны вперёд, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел,
(присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел.
(руки в стороны, голову на бок)

20. Девочки и мальчики
(руки на пояс)
Прыгают, как мячики,

(прыжки)
Ножками топают,
(топанье)
Ручками хлопают,
(хлопки)
Глазками моргают,
(руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)
После отдыхают.
(руки вниз)

21. Хомка, хомка, хомячок,
(Повороты головы вправо-влево)
Полосатенький бочок.
(погладить по животу)
Хомка раненько встаёт, (потянуться)
Щёчки моет, шейку трёт,
(согласно слов текста)
Подметает хомка хатку
(имитировать подметание)
И выходит на зарядку.
1, 2, 3, 4, 5 (шаги с высоким подниманием колена)
Хомка хочет сильным стать.
(руки в стороны и к плечам)

22. На одной ноге постой-ка,
(руки в стороны с наклонами в стороны)
Если ты солдатик стойкий.
(то же на левой)
Ну-ка выше подними,
(поднять правую ногу (прямую) перед собой)
Да смотри не урони,
(руки в стороны)
А теперь постой на левой,
(покачивание на одной ноге влево – вправо)
Если ты солдатик смелый.
(то же на другой ноге)

23. Шёл по берегу петух,
(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)
Поскользнулся, в речку –бух.
(круговое движение руками, присесть)
Будет знать петух, что впредь

(грозит пальцем)
Надо под ноги смотреть
(наклон вперёд)

24. Физзарядкой ей не лень
(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)
Заниматься каждый день. (то же)
С одной ветки, прыгнув смело,
(руки на поясе, прыжок влево)
На сучок она присела. (присесть)
Вправо прыгнула потом,
(руки на поясе, прыжок вправо)
Покружилась над дуплом. (покружиться)
Влево – вправо целый день
(Прыжки влево-вправо)
Прыгать белочке не лень.

25. Утром гномы в лес пошли.
(энергичные шаги на месте)
По дороге гриб нашли.
(наклоны вперёд, выпрямиться)
А за ним-то - раз, два, три –
(наклоны из стороны в сторону)
Показались еще три!
И пока грибы срывали,
(наклоны вперёд, руки к полу)
Гномы в школу опоздали.
(руки к щекам, покачать головой)
Побежали, заспешили (бег на месте)
И грибы все уронили! (присесть)

26. Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)
В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)
Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

27. Буратино потянулся.

(упражнения согласно текста)

Раз нагнулся. Два нагнулся.

Руки в стороны развёл-

Ключик видно не нашёл.

(повороты головы вправо-влево)

Чтобы ключик нам достать,

На носочки надо встать.