**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **детский сад № 97**

****

**КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК**

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки. Лучше, если физ. минутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***По ровненькой дорожке***

По ровненькой дорожке,

*Дети идут шагом,*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

*прыгают на двух ногах,*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

*приседают на корточки*

***Раз-два***

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

***Клен***

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

***Три медведя***

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*А сынок — малютка просто.

*Присесть.*Очень маленький он был,

*Присев, качаться по-медвежьи.*С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

***Пальчики***

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

***Зайка***

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

***Пальчики***

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

***Один, два, три, четыре, пять***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

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.)*

***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.)*

***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали *Выпрямиться.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки* *положить за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямиться и сесть.*

***Матрешки***

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись, *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись. *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные, *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные. *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки. *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

***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.)*

***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.)

***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.)*

***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-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

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

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

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

***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.)*

***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***

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.)*

***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 бабусе

* Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

***Веселые 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.)*

***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,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

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

***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.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

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.)*

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим,

*(«берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук)*

***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

 Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

 Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*(наклон вперёд)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*(наклоны в стороны)*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

*(имитация бега)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*Сделаем большой круг. *("нарисовали" руками круг)*

***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*Наклонились к полу ближе*. (дотронуться руками до пола)*Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*Повертись на месте ловко. *(покружиться)*В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*Раз-два-три, раз-два-три.

***Глазки***

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

***Лес***

На горе стоит лесок
*(круговые движения руками)*Он не низок не высок
*(сесть, встать, руки вверх)*Удивительная птица подает нам голосок
*(глаза и руки вверх, потянуться)*По тропинке два туриста
Шли домой из далека
*(ходьба на месте)*Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"
*(плечи поднять)*

***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно.
*(Дети изображают спящих.)*Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
*(Дети делают взмахи руками.)*Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
*(Наклонились, выпрямились)*Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
*(Выдох, вдох)*Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

***Раз, два, три, четыре, пять***

Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

***Бабочка***

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

 Больше спать не захотел,

*(Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти    кистями,    посмот­реть вправо-влево.)*

***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад.

*(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

 Головки опустим - на парту гляди.

*(Вниз.)*

 И снова наверх - где там муха летит?

*(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем.

Немного еще.

***Буратино***

Буратино своим длинным любопытным но­сом рисует. Все упражнения сопровожда­ются движениями глаз.

***Видят глазки всё вокруг***

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

***Это я***

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

***Движения***

Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.
Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

***Мы ладонь к глазам приставим***

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

***Сова***

В лесу темно,

Все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Маша растеряша***

Ищет вещи Маша,

*(поворот в одну сторону)*

Маша растеряша

*(поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет,

*(руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет,

*(присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет,

*(руки опустили)*

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

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

Маша растеряша!

***Стрекоза***

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

*(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).*

***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

 Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

***Зарядка***

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

***Зайка***

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 мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

***Буратино***

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

***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 медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(садятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

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

***Лебеди***

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)*

***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)*

***Гусли***

В сказочном дворце,
На высоком крыльце
Звучит громко указ -
Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать
Так, как гусли нам велят,
Тот и будет помогать
Нашим царством управлять!"

Гусли-гусли-самогуды
Распевают песню всюду.
Раз готовы вы, друзья,
Танцевать нам всем пора.

Вот и музыка звучит,
А народ все ждет, стоит.
Ой, пустились плечи в пляс,
Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,
А народ стоит на месте.
Пляска стала затихать,
Тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься,
Пятки, пальцы и колени
Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!
Только стали уставать.
Рад живот поупражняться,
Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,
Лежебока, эй, проснись!
Вновь поднялись наши плечи.
Выше, выше, резче, резче!

Стали плечи затихать,
Затихать и засыпать...
Щеки, носик в пляс пошли.
Брови нежно подними.

Губы вытянулись в трубку.
Потанцуй еще минутку.
Вновь народ стоит и ждет:
Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,
Общий танец покажи!

***Ёж***

Вот свернулся ёж в клубок
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся.
Ёжик встал и потянулся.
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Выше, выше, высоко.
Прыгать на носках легко.
Вот мы встали, подышали,
Урок дальше продолжали.

***Зарядка***

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребятишки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

***Разминка***

Раз - подняться, потянуться.
Два - согнуться, разогнуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.
Семь, восемь - лень отбросим.

***Мишка***

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три!

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки. Лучше, если физ. минутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***По ровненькой дорожке***

По ровненькой дорожке,

*Дети идут шагом,*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

*прыгают на двух ногах,*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

*приседают на корточки*

***Раз-два***

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

***Клен***

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

***Три медведя***

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*А сынок — малютка просто.

*Присесть.*Очень маленький он был,

*Присев, качаться по-медвежьи.*С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

***Пальчики***

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

***Зайка***

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

***Пальчики***

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

***Один, два, три, четыре, пять***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

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.)*

***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.)*

***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали *Выпрямиться.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки* *положить за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямиться и сесть.*

***Матрешки***

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись, *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись. *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные, *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные. *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки. *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

***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.)*

***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.)

***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.)*

***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-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

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

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

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

***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.)*

***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***

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.)*

***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 бабусе

* Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

***Веселые 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.)*

***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,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

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

***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.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

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.)*

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим,

*(«берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук)*

***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

 Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

 Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*(наклон вперёд)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*(наклоны в стороны)*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

*(имитация бега)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*Сделаем большой круг. *("нарисовали" руками круг)*

***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*Наклонились к полу ближе*. (дотронуться руками до пола)*Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*Повертись на месте ловко. *(покружиться)*В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*Раз-два-три, раз-два-три.

***Глазки***

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

***Лес***

На горе стоит лесок
*(круговые движения руками)*Он не низок не высок
*(сесть, встать, руки вверх)*Удивительная птица подает нам голосок
*(глаза и руки вверх, потянуться)*По тропинке два туриста
Шли домой из далека
*(ходьба на месте)*Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"
*(плечи поднять)*

***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно.
*(Дети изображают спящих.)*Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
*(Дети делают взмахи руками.)*Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
*(Наклонились, выпрямились)*Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
*(Выдох, вдох)*Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

***Раз, два, три, четыре, пять***

Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

***Бабочка***

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

 Больше спать не захотел,

*(Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти    кистями,    посмот­реть вправо-влево.)*

***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад.

*(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

 Головки опустим - на парту гляди.

*(Вниз.)*

 И снова наверх - где там муха летит?

*(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем.

Немного еще.

***Буратино***

Буратино своим длинным любопытным но­сом рисует. Все упражнения сопровожда­ются движениями глаз.

***Видят глазки всё вокруг***

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

***Это я***

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

***Движения***

Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.
Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

***Мы ладонь к глазам приставим***

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

***Сова***

В лесу темно,

Все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Маша растеряша***

Ищет вещи Маша,

*(поворот в одну сторону)*

Маша растеряша

*(поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет,

*(руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет,

*(присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет,

*(руки опустили)*

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

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

Маша растеряша!

***Стрекоза***

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

*(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).*

***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

 Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

***Зарядка***

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

***Зайка***

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 мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

***Буратино***

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

***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 медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(садятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

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

***Лебеди***

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)*

***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)*

***Гусли***

В сказочном дворце,
На высоком крыльце
Звучит громко указ -
Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать
Так, как гусли нам велят,
Тот и будет помогать
Нашим царством управлять!"

Гусли-гусли-самогуды
Распевают песню всюду.
Раз готовы вы, друзья,
Танцевать нам всем пора.

Вот и музыка звучит,
А народ все ждет, стоит.
Ой, пустились плечи в пляс,
Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,
А народ стоит на месте.
Пляска стала затихать,
Тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься,
Пятки, пальцы и колени
Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!
Только стали уставать.
Рад живот поупражняться,
Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,
Лежебока, эй, проснись!
Вновь поднялись наши плечи.
Выше, выше, резче, резче!

Стали плечи затихать,
Затихать и засыпать...
Щеки, носик в пляс пошли.
Брови нежно подними.

Губы вытянулись в трубку.
Потанцуй еще минутку.
Вновь народ стоит и ждет:
Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,
Общий танец покажи!

***Ёж***

Вот свернулся ёж в клубок
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся.
Ёжик встал и потянулся.
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Выше, выше, высоко.
Прыгать на носках легко.
Вот мы встали, подышали,
Урок дальше продолжали.

***Зарядка***

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребятишки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

***Разминка***

Раз - подняться, потянуться.
Два - согнуться, разогнуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.
Семь, восемь - лень отбросим.

***Мишка***

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три!