

Физкультминутка «Стрекоза».

И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза,(встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза.(соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет,(вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед,налево-направо, наклоны в стороны)

И на травушке– роса,(присед)

И на кустиках роса.(наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отрянули,

(хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза.(мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась,(руки за голову, наклоны влево-вправо)

Только песенка осталась.

(ладонисложить в рупором и «петь»:«Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»).

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь,(наклон вперед)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь

(действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два(повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу(ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два

(повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать

(действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина

(наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два

(повороты туловища)!

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку(ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках(ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята(ходьба на месте),

И как мишка косолапый

(ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем

(ходьба на месте)

И после к бегу перейдем.

(бег на месте)

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя.

Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки

(ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка?

(встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать

(присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать!

(наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядкиубегает без оглядки –

(бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Он не станет ни о чем Настоящим силачом!

(повороты туловища направо – налево)

Физкультминутка «Шёл король по лесу»

Шел король по лесу, по лесу, *Буратино потянулся,*
Нашел себе принцессу, принцессу. *Раз нагнулся, два нагнулся.*
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем. *Руки в стороны развел,*
Еще разок попрыгаем, попрыгаем. *Ключик видно не нашел.*
И ручками похлопаем, похлопаем. *Чтобы ключик нам достать*
И ножками потопаем, потопаем. *Нужно на носочки встать.*

Физкультминутка «ГНОМИК»

Гномик по лесу гулял, *(ходьба на месте)*
Колпачок свой потерял. *(ищем пропажу, наклоны)*
Колпачок был непростым
Со звоночком золотым. *(хлопки в ладоши)*
Гному кто точней подскажет *(прыжки на месте)*
Где искать ему пропажу? *(ходьба на месте).*

Физкультминутка «ЛЕШИЙ»

По тропинке леший шел, *Слушай, сказочный народ,*
На полянке гриб нашел. *Собираемся на сход. (Ходьба)*
Поскорее в круг вставайте
Раз грибок, два грибок, *И зарядку начинайте.*
Вот и полный кузовок. *Потягушка, потянись! (Приседания)*
Поскорей, скорей проснись!
Леший охает: устал *День настал давным – давно,*
От того, что приседал. *И стучит в твое окно.*
Леший сладко потянулся,
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся,
И до пола дотянулся.
А потом вперед пошел
И опять грибок нашел.

Физкультминутка «Пирамидка»

Вот большая пирамидка *(потянуться вверх)*
И веселый мячик звонкий *(прыжки на месте)*
Мягкий мишка косолапый *(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*
Все живут в большой коробке *(показать большой квадрат)*
Но когда ложусь я спать *(руки под щеку, закрыть глаза)*
Начинают все играть *(изобразить любое движение)*

Физкультминутка «Урожай»

Стояла корзинка на полке без дела *(присесть, округлить руки – как корзина)*
Скучала, наверно, все лето она *(наклоны головы, вправо-влево)*
Вот осень пришла и листва пожелтела, *(встать, изобразить ветви деревьев)*
Настала пора собирать урожай. *(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)*
Корзинка довольна *(руки округлить перед собой, кивать головой)*
Она удивилась *(развести руки)*
Что так много фруктов в саду уродилось! *(подняться на носочки, показать руками большой круг)*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)
Покатился по дорожке (бег на месте)
Подождал меня немножко (остановиться)
Наклонюсь, возьму его (наклониться)
И подброшу высоко (имитация движения)

**

Мышка быстренько бежала (бег на месте)
Мышка хвостиком виляла (имитация движения)
Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)
Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)
Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

**

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)
Мы танцуем и поем (приседание)
Очень весело живем (прыжки на месте)

**

Вот мы репку посадили (наклониться)
И водой ее полили (имитация движения)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

**

Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули, Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать, Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться, Раз и два назад прогнуться. (движения
стишка)
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с
вытягиванием рук перед собой)
И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх,
имитация обливания)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания
полотенцем)

**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши, Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)
Много будет красоты (развести руки)

**

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)
Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

**

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)
Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)
Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)
Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

Раз – два – три – четыре – пять – В лес отправимся гулять.
(Обычная ходьба).

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках).

И на каблучках пойдем, через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).
Погуляли, вот и славно.

**

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

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем.

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно!

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.)

**

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.)

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.)
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.)

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.)
**
Раз, два — выше голова, Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть, Семь, восемь — лень отбросим.
Раз — согнуться-разогнуться, Два — нагнуться, потянуться,
Три — в ладоши три хлопка, Головой три кивка.
На четыре — руки шире, Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим. (Выполняем движения по тексту.)