

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА  
«ДЕТСКИЙ САД №20 «ЗОЛУШКА»**

**Картотека  
Физкультминуток для  
дошкольников**

Подготовила инструктор по физической культуре  
Эстрина И.В.

**г. Нефтеюганск, 2016**

## 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. 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.)

### **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.)

### **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.)  
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.)

### **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.)

### **Физкультминутка. Весёлые гуси**

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуся

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуся лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуся!

Один серый,

Другой белый —

Гуся мои, гуся!

Выходили гуся,

Кланялись бабуся —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабуся.

### **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.)

### **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  
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.)

### **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 упражнение**

Выполняем упражнение,  
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.)

### **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.)

**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 вперед-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)  
По команде приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Упражнение выполняем.  
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

**Хомка-хомка, хомячок**

Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

**Цапля ходит по воде**

Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

**Физкультминутка. Часы**

Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.

**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 вперед и назад.)  
Спину тоже разминаем,  
Взад-вперед её сгибаем. (Наклоны вперед-назад.)  
Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражненье,  
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.)

### **Что там чудится в тумане?**

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)

Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)

Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)

Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)

Ищем ракушки в песке (Наклоны.)

И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать. (Приседания.)

### **Это лёгкая забава**

Это лёгкая забава —

Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (Приседания.)

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Юрта**

Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)  
Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)  
Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)  
В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)  
Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)  
Угостить торопится. (Присели.)  
Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)  
Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

**Я иду и ты идешь**

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)  
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

**Я мороза не боюсь**

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

**Я на скрипочке играю**

Я на скрипочке играю,  
Тили-тили-тили. (Показываем, как играют на скрипочке.)  
Скачут зайки на лужайке,  
Тили-тили-тили. (Прыгаем.)  
А теперь на барабане.  
Бум-бум-бум, (Хлопаем в ладоши.)  
Трам-трам-трам! (Топаем ногами.)  
В страхе зайки разбежались по кустам. (Присели.)

**Теплоход**

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)  
Раз, два,  
А потом шагнул вперед, (Шаг вперед.)  
Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)  
Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

### **Тик-так**

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так». (Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу открывает,

Время точное сообщает. (Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать. (Ходьба на месте.)

### **Тихо плещется вода**

Тихо плещется вода,

Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)

В небе тучки, как овечки,

Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

Мы из речки вылезаем,

Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)

А теперь глубокий вдох.

И садимся на песок. (Дети садятся.)

### **Точим нож!**

Точим, Точим, Точим нож!

Будет очень Он хорош.

Будет резать он Припасы:

Масло, Сало, Хлеб, Колбасы,

Помидоры, Огурцы...

Угощайтесь, Молодцы! (Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й

строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка.)

### **Тра-та-та!**

(Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)

Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.

Тра-та,та-та-та,тра-та!

Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.

Тра-та,та-та-та,тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами,

повторяют про себя текст («Тра-та,та-та-та,тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

### **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.)

### **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.)

### **Упражненье повтори**

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Физкультминутка. Упражненья**

Крутим мельницу вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Наклоняться будем все,

Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)

А потом назад прогнёмся,

Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)

И попрыгать нам пора,

Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)

Шаг на месте в заключенье.

Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)

Поскакали, потянулись —

Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

### **У реки росла рябина**

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)

А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)

Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)

Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)

Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)

Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

### **Уточка луговая**

Дети:

Уточка луговая,



Серая, полевая,  
Где ты ночку ночевала?  
Утка:  
Под кустиком, под берёзкой.  
Сама, утя, хожу,  
Детей своих вожу.  
Сама, утя, поплыву.  
Детей своих поведу. (Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)

### **Утром встал гусак на лапки**

Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)  
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)  
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)  
Приседанье сделал справно, (Приседания.)  
Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)  
Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

### **Сильный ветер сосны крутит**

Сильный ветер сосны крутит,  
Словно самый тонкий прутик.  
Ёлки ветер клонит тоже.  
Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)  
Вот по веткам белка мчится.  
Белка ветра не боится.  
Белка прыгает так ловко,  
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)  
А куда медведь идёт?  
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)  
Ну, а нам пора садиться  
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

### **Скачет лягушонок**

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)  
Плавает 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.)

### **Спал цветок и вдруг проснулся**

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, влево, вправо.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

### **Физкультминутка. Раз, два!**

Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)  
Раз, два! Раз, два!  
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  
Раз, два! Раз, два!  
Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)  
К солнышку, к тучке.  
Вдоль дорожки теремок.  
Он не низок, не высок. (Присели.)  
В нем живет мышонок Квак.  
Быстро прячется  
Вот так! (Прыжки.)

### **Раз, два — выше голова**

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.)

### **Раз, два — стоит ракета**

Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)  
Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)  
А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре — (Хлопаем в ладоши.)  
Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)

И на месте походили. (Шагаем на месте.)

### **Раз-два — шли утята**

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)

Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)

Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)

Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)

А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)

Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)

— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)

— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

### **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,

Плавнo 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.)

### **Разминка**

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)

А теперь руками крутим —

И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

Повороты вправо-влево,

Плавнo производим. (Повороты туловища влево и вправо.)

Наклоняемся легко,

Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)

Потянули плечи, спинки.

А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

### **Речка**

К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это — брасс.  
Одной, другой — это кроль.  
Все, как один, плывем, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой. (Выполняем движения по тексту.)

### **Физкультминутка. Ровным кругом**

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно вместе  
Сделаем вот так... (Дети образуют круг, в центре находится водящий.  
Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они  
останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети  
повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)

### **Руки ставим перед грудью**

Руки ставим перед грудью,  
Поворачиваться будем.  
Там стена, а там окно,  
Это знаем мы давно. (Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)  
Головой теперь вращаем  
Вправо-влево, а потом, (Вращение головой вправо и влево.)  
Три-четыре, приседаем,  
Наши ножки разомнём. (Приседания.)  
Мы размяться все успели,  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Руки тянем в потолок**

Руки тянем в потолок,  
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)  
Руки в стороны раздвинем,  
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)  
Руки резко вверх поднимем,  
Раз-два, три-четыре.  
Машем крыльями, как гуси.  
А потом быстрее опустим. (Резким движением поднять прямые руки через

стороны, затем опустить.)  
Будто в классики, немножко  
Прыгаем на правой ножке.  
А теперь на левой тоже.  
Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной ножке.)

### **Рябинка**

На холме стоит рябинка,  
Держит прямо, ровно спинку. (Потягивания - руки вверх.)  
Ей не просто жить на свете —  
Ветер крутит, вертит ветер. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
Но рябинка только гнётся,  
Не печалится — смеётся. (Наклоны в стороны.)  
Вольный ветер грозно дует  
На рябинку молодую. (Дети машут руками, изображая ветер.)

### **Оловянный солдатик стойкий**

Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

### **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.) Раз и два, раз и два!

### **О чем поют воробушки**

О чем поют воробушки (Шагаем на месте.)  
В последний день зимы? (Руки в стороны на пояс.)  
— Мы выжили! (Хлопаем в ладоши.)  
— Мы дожили! (Прыжки на месте.)  
— Мы живы! Живы мы! (Шагаем на месте.)

### **Паровоз, паровоз**

Паровоз, паровоз

Новенький, блестящий.

Он вагоны повез

Точно настоящий.

Кто едет в поезде?

Плюшевые мишки,

Кошки пушистые,

Зайцы и мартышки.

Кто едет в поезде?

Куклы и матрешки,

Стрелочник, стрелочник

Вышел из сторожки.

Дальняя, дальняя,

Дальняя дорога

Вдоль нашей комнаты

Прямо до порога. (Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)

### **Паучок**

Паучок под лавку

Упал.

Ненароком лапку

Сломал.

В городскую лавку

Сходил

И другую лапку

Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

### **Плечи разверните**

Не сутультесь, грудь вперед,

Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)

А теперь рывки руками

Снова повторите.

Достаём рукой носочек —

Правой — левый, левой — правый.

Вертолёт летит, стрекочет,

Винт работает исправно.

(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)

А теперь, как будто мячик,

Все на месте мы поскачем.

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Поднимаем руки все**

Поднимаем руки все - это "раз",  
Повернулась голова — это "два",  
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",  
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",  
С силой их к плечам прижать — это "пять".  
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".  
Три, четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть.  
Посидим и отдохнём,  
А потом опять начнём.

### **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 вперёд.)  
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, вперёд, в стороны.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)

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



**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. (Выполняем движения по тексту.)

**Подрастает зернышко**

Подрастает зернышко —  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)

**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.)

**Приплыли тучи дождевые**

Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)  
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)  
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)  
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)  
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)  
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)  
А дождик теплый, дождь неутомный (Шагаем на месте.)  
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)

**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.)

### **Приплыли тучи дождевые**

Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)  
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)  
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)  
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)  
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)  
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)  
А дождик теплый, дождь неугомонный (Шагаем на месте.)  
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)

### **Физкультминутка. Прыгайте 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.)

### **Прыг да прыг, скок да скок!**

Ловко прыгают зайчата:  
Прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо,  
Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)  
Медвежонок не боится  
Волка, кабана, лисицы.  
Мишка по лесу идёт:  
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)  
А по небу ходят тучи,  
Вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)  
И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)

### **Птички**

Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.

### **На болоте**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем 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 представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плавём, плавём, плавём,  
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

### **Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)  
На одной ноге мы скачем,  
Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)  
Головой вращаем плавно,  
Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)

### **На лугу растут цветы**

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки. (Наклоны.)  
А потом опять встают  
И по-прежнему цветут.

### **На лужайке поутру**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — ромашка, я — вьюнок.  
Становитесь в наш венок. (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.)

**Нам пора передохнуть**

Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)  
Покрутили головой,  
И усталость вся долой!  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)  
Встали ровно. Наклонились.  
Раз - вперёд, а два — назад.  
Потянулись. Распрямились.  
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)  
А потом мы приседаем.  
Это важно, сами знаем.  
Мы колени разминаем,  
Наши ноги упражняем. (Приседания.)

**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 пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)  
Походили, порезвились,  
И на травку опустились!

### **На поляне кедр могучий**

На поляне кедр могучий  
Задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растёт сосна,  
К небу тянется она. (Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)  
Мы внизу грибочки ищем  
И в траве усердно рыщем.  
Раз — грибок и два — грибок,  
Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)

### **На тропинку - прыг! - лягушка**

На тропинку - прыг! - лягушка.  
Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг! На кочку прыг!  
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)  
Вот спокойно ёж идёт,  
На иголках гриб несёт.  
Он проходит под кустами  
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)

### **Ну-ка, зайка, поскачи**

Ну-ка, зайка, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к елочке 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 «елочке», а затем разбегаются по местам.)

### **Ну-ка, птички, полетели**

Ну-ка, птички, полетели,  
Полетели и присели,  
Поклевали зернышки,  
Поиграли в полюшке,  
Водички попили,  
Перышки помыли,  
В стороны посмотрели,  
Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)

### **Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

### **Мельница**

Наклоняемся вперёд,  
Руки в сторону.  
Ветер дует, завывает,  
Нашу мельницу вращает.  
Раз, два, три, четыре —  
Завертелась, закружилась. (Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)

### **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.)

### **Мой веселый, звонкий мяч**

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой. (Дети воспроизводят движения игры в мяч:  
энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но  
регулируемые содержанием текста движения.)

### **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 палец правой руки  
упирается в правую щёку. 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 вперед,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперед-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.)

### **Мы не 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 шей.  
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 по лугу прогулялись**

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети (Присели.)  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали. (Встали.)  
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)  
Ногами топаем! (Топаем ногами.)  
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! (Шагаем на месте.)

### **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 — привстали,  
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!

### **Мышки прячутся во ржи**

Мышки прячутся во ржи.  
Как увидеть их, скажи?  
В норке прячется полёвка.  
Покажись, скорей, плутовка! (Присели, поискали мышек.)