**ВЕСЕЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Рекомендуем выполнять эти упражнения в перерывах между малоподвижными занятиями (рисование, чтение и т.д.). Очень поднимает настроение и улучшает усвоение материала.



**КОТ**

Вот идёт чёрный кот, (*Шаги с высоким подниманием ног*)

Притаился — мышку ждёт (*Приседания, руки к коленям*)

Мышка норку обойдёт, (*Встать, повернуться*)

И к коту не подойдёт (*Руки в стороны.*)

**ЗАЙКА**

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул 10 раз.

**ЁЖИК**

Ёжик в бане вымыл ушки,

Шею, пятнышки на брюшке.

И сказал еноту ёж:

— Ты мне спинку не потрёшь?

**АИСТ**

Аист, аист длинноногий!

Покажи домой дорогу!

Аист отвечает:

— Топай правою ногой,

Потом левою ногой,

Снова правою ногой,

Снова левою ногой.

Вот тогда придёшь домой.

**ДВА МЕДВЕДЯ**

Сидели два медведя (*рacкачиваются с ноги на ногу*)

На тоненьком суку.

Один читал газету (*читают газету*)

Другой мешал муку (*мешают муку*)

Раз ку-ку, два ку-ку —

Оба шлепнулись в муку.

**ЛЯГУШКИ**

На болоте две подружки

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Лапками хлопали,

Влево-вправо наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!

**ЗАЙЦЫ**

Зайцы скачут

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок

Приседают, слушают,

Не идёт ли волк?

Раз — согнуться,

Разогнуться,

Два — нагнуться,

Потянуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

**КАРУСЕЛИ**

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом-кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра

**ЗАЙКА**

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается.

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо.

Скок-поскок, скок-поскок.

Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

В чехарду играть зовёт.

Зайцу 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.

**ПЛАВАНИЕ**

*Имитация движений по ходу чтения.*

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 — кроль.

Все, как один.

Плывём, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

**ЩЕНОК**

Бегал по двору щенок,

Видит: пирога кусок.

Под крыльцо залез и съел,

Завалился, засопел.

**ПТИЦЫ**

Руки подняли и покачали —

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули —

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем —

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем:

Крылья сложили назад.

**ПИНГВИНЫ**

Три пингвина шли домой (*Шаги вперевалочку*)

Папа был большой-большой, (*Руки над головой*)

Мама с ним пониже ростом, (*Руки на уровне груди*)

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был, (*Приседания*)

С погремушками ходил,

дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

(*Имитация игры с погремушками*)

**ЗАЯЦ**

Заяц мчится что есть мочи, (*изображаем бег на месте*)

Заяц схорониться хочет. (*закрываем лицо ладонями*)

То бежит он, то кружит. (*бег на месте*)

Бедный, он всего боится,

Где укрыться ото зла: (*руки лодочкой у груди*)

От лисицы, от куницы, (*повороты вправо-влево, изображая хвост лисы и хвост куницы)*

От орлицы и орла? (*показываем крылья орла, широко расставив руки*)

Он боится даже белки, (*показываем ушки белки*)

Певчей птицы, даже мелкой. (*показываем клювик птицы, сложив пальцы*)

Уши — стрелы, хвост — сучок, (*показываем заячьи уши, вытянув руки вверх*)

Прыгнул быстро и молчок.

**ГРИБОК**

Гриша шёл, шёл, шёл,

Белый гриб нашёл.

Раз — грибок,

Два — грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок.

**ДОЖДИК**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Приплыли тучки дождевые:

— Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые!

— Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз — наклон и два наклон.

Зашумел листвою клён.

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.

Раз — подняться, подтянуться,

Два — согнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на стульчик сесть.

Семь, восемь — лень отбросим!

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ**

Раз, два, три, четыре —

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре —

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире —

Раз, два, три, четыре.

Наклониться — три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Вместе делаем зарядку!

**СТИРКА**

Дружно помогаем маме,

Мы бельё полощем сами.

Раз, два, три, четыре —

Потянулись, наклонились.

Хорошо мы потрудились.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сначала буду маленьким

К коленочкам прижмусь,

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом к себе прижмём,

А потом их разведём,

А потом быстрей, быстрей,

Хлопай, хлопай веселей.

**МАШИНА**

Едем, едем на машине, (*Имитируем движения рулем*)

Нажимаем на педаль. (*Ногу сгибают, вытягивают*)

Газ включаем, выключаем,

Смотрим пристально мы вдаль (*Приставляют ладонь ко лбу*)

Дворники счищают капли (*Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают*)

Вправо, влево. Чистота! (*Наклоняют руки влево, вправо*)

Волосы ерошит ветер. (*Над головой шевелят пальцами*)

Мы — шоферы хоть куда! (*Поднимают вверх большой палец руки*)

**СОЛДАТЫ**

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, правой — раз,

Смотрите вы на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и бодрей!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше!

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

**ЗАМОК**

На двери висит замок. (*Руки сцеплены в замок.*)

Кто его открыть бы мог? (*Пытаются разъединить руки.*)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

**САМОЛЕТЫ**

Самолеты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*)

Самолеты полетели (*руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо*)

На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*)

Да и снова полетели.

**РАКЕТА**

(*Руки сложены над головой*).

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Вот летит ракета ввысь!

(*Руки поднимают вверх*)

**ПИЛА**

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы остры,

Легко идёт пила.

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим-пилим, пилим-пилим.

Раз-два, раз-два,

Будут на зиму дрова.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели-встали, сели-встали

И на месте побежали!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И кружимся потом.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отдых наш — физкультминутка.

Занимай свои места:

Раз — присели,

Два — привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели-встали,

Ванькой-встанькой

Словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто бы упругий мяч!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мы становимся всё выше,

Достаём руками крыши.

На два счёта поднялись,

Три-четыре — руки вниз.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать.

И не падать, не качаться,

И руками не держаться.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

Ну, а если надоест.

То пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Все выходят по порядку, *(ходьба на месте)* —

Раз, два, три, четыре!

Дружно делают зарядку,

Раз, два, три, четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.