

1. Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

2 Физкультминутка «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

3 Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

4 Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. *Руки подняты вверх, движения по тексту.*

5 Физкультминутка «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.*

6 Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть,

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.*

7 Физкультминутка «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 присесть. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

8 Физкультминутка «Аист»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.

И тогда придешь домой. Движения по тексту стихотворения.

9 Физкультминутка «А над морем – мы с тобой!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобой!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

10 Физкультминутка «Ракета»

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.)

11. Физкультминутка «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.)*

12. 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.)*

13. 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.)*

14. Физкультминутка «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-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*
Гусь-водолюб-гаги-ваги, *(Приседаем.)*
Индж-хрипидюк-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.)*

15. Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

16. Физкультминутка «Будем в классики играть»

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

17. 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.)*

18. Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

19. Физкультминутка «Ванька-встанька».

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*
Приседай-ка. *(Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

20. Физкультминутка «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.)

21. Физкультминутка «Весёлые гуси»

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси *ходьба (на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся)*
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи *(наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)*
— У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки *(«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)*
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке. *(присаживаются на корточки)*
Вот кричит бабуса:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый
— Гуси мои, гуси! *(хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)*
Выходили гуси,
Кланялись бабусе
— Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе. *(имитация ходьбы гусей, кланяются)*

22. Физкультминутка «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.*)

23. Физкультминутка «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.*)

24. Физкультминутка «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.*)

25. Физкультминутка «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.*)

26. Физкультминутка «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.*)

27. Физкультминутка «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.*)

28. Физкультминутка «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.)*

29. Физкультминутка «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.)*

30. Физкультминутка «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.)*

31. Физкультминутка «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.)*

32. Физкультминутка «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.)

33. Физкультминутка «Карусели».

Еле-еле-еле-еле
Закружились карусели *(дети начинают медленно двигаться)*
А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом (*темп речи и движения ускоряется*)
Побежали, побежали,
Побежали, побежали,
Тише, тише, не спешите. (*темп замедляется*)
Карусель ос-та-но-ви-те. (*все остановились*)
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра. (*все кланяются друг другу*).

34. Физкультминутка «Зайчики».

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчики (*детки делают «ушки» ручками над головой*)
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать. (*скачут на двух ногах*)
Прыгал зайнышка весь день,
Прыгать зайнышке не лень.

35. Физкультминутка «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит (*сидят на корточках*)
Вот так, вот так он ушами шевелит. (*делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»*)
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (*трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам*).
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать
Вот так, вот так, надо зайке поскакать. (*скачут , поворачиваясь вокруг себя*).
Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! (*разбегаются по группе*).

36. Физкультминутка «Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз- присядка, два- прыжок,
И опять присядка, а потом опять прыжок.
Это заячья зарядка.
Птички скачут, словно пляшут,
Птички крылышками машут
И взлетают без оглядки.
Это птичкина зарядка..
А лисята, как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнут
И легонечко подпрыгнут.
Ну а мишка косолапый,
широко расставив лапы,
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

37. Физкультминутка «Танец в кругу».

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Ты друзей не обижай,
Не дерись и не толкай.
Мы сейчас пойдём направо,
А потом пойдём налево.
В центре круга соберёмся,
И на место все вернёмся.
Мы тихонечко присядем,
И немножечко приляжем.
Мы поднимемся тихонько
И попрыгаем легонько.
Пусть попляшут наши ноги
И похлопают ладони.
Повернёмся мы направо,
Не начать ли всё сначала?

38. Физкультминутка «Если нравится тебе...»

Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любыми. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, ты другому покажи ,

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*).

39. Физкультминутка «Весёлый гном».

Жил да был весёлый гном. (*поднимают руки над головой, изображая колпак*)

С круглыми ушами (*описывают вокруг ушей круги*)

Он на сахарной горе (*складывают руки «горой»- треугольником*)

Спал под воротами. (*пальцами изображают ворота*)

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (*руки высоко над головой*)

Скушать гору он хотел (*делают руками движения, как будто едят руками*)

Только подавился. (*хватают воздух ртом, надувают щёки*).

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. (*руки под щёчку, глазки закрыты*).

40. Физкультминутка «Медведь и заяц».

У медведя дом большой, (*развести руки в стороны*)

А у зайца – маленький (*руки свести вместе*)

Наш медведь пошёл домой, (*имитируют походку медведя*)

А за ним и зайчика. (*руки на поясе, прыжки*).

Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.