

Картотека

ФИЗКУЛЬТ МИНУТКИ

(по тематическим неделям)



Составитель: Журкова Татьяна Валерьевна

Физкультминутка очень полезна тем, что ребенок знакомится со своим телом, узнает красоту слова, ритм. Веселая **физкультминутка** - прекрасная возможность снять отрицательное воздействие от статической нагрузки, и размяться между занятиями, которые требуют усидчивости и повышенного внимания малыша.

Цель проведения физкультминуток - способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

План физкультминуток (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Мой любимый детский сад	«Головой качает слон» «Хомка, хомка»
	Мир игры	«Мартышки» «Дни недели»
	Мой мир	«Будем прыгать и скакать!» «Хомка, хомка»
	Профессии	«Пильщики» «Руки в стороны и вверх»
октябрь	Осенняя пора	«Дни недели» «Рябинка»
	Дары осени	«Фрукты» «Хомка, хомка»
	Мой город	«Часы» «Знакомые движения»
	Домашние животные	«Вышли уточки на луг» «Звериная зарядка»
	Дикие животные	«Зайчики» «Мишка»
ноябрь	Моя Родина	«Солнце и небо» «Дни недели»
	Поздняя осень	«Листопад» «Ветер»
	Наши добрые дела	«Мы протянем к солнцу ручки» «Хватит спать»
	Семья и семейные традиции	«Поднимаем руки все» «Ровным кругом»
декабрь	Зимушка - зима	«Под ёлочкой» «Часы»

	Уроки вежливости и этикета	«Отдых наш – физкультминутка» «Белки»
	Будь осторожен	«Разминка» «Будем прыгать и скакать!»
	Новогодние чудеса	«Прыгают зайчата» «Буратино»
январь	Культура и традиции	«Мишки» «Теремок»
	Зимние забавы	«Звериная зарядка» «Разминка»
	Я и мои друзья	«Вечером» «Вышел клоун»
февраль	Зимний спорт	«Под ёлочкой» «В понедельник»
	Мое здоровье	«Хватит спать» «Что бы сильным стать и ловким»
	Мир комнатных растений	«Цветок» «Дни недели»
	Защитники отечества	«Стойкий оловянный солдатик» «Теплоход»
март	Женский день	«Ровным кругом» «Цветок»
	Масленица	«Солнце» «В понедельник»
	Весна в окошко к нам стучится	«По дорожке, по дорожке» «Солнце»
	Мир книг	«Буратино» «Теремок»
апрель	Юмор в нашей жизни	«Белки» «Вышел клоун»
	Космические просторы	«Мартышки» «Часы»
	Пернатые друзья	«Скачет шустрая синица» «Стая птиц»
	Пасхальная неделя	«Шиповник» «Знакомые движения»
май	День победы	«Самолёт» «Стойкий оловянный солдатик»
	Опыты и эксперименты	«Солнце»

		«Солнце и небо»
	Экологическая тропа (насекомые)	«Бабочка» «Цветок»
	Скоро лето	«Кузнечики» «Фрукты»

Шиповник

Вот шиповника цветы
(разводит руками в стороны),
Просто чудо красоты!
(наклон туловища влево - вправо),
Яркие, пахучие...
(вдох - выдох),
Ай-ай-ай! Колючие!
(двигает головой в разные стороны).

Зайчики

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит (показывает).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть (показывает),
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать (скачет).
Заплясали гопака.
Взялись зайцы за бока,
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал (садится).
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

Солнце

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.
Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.



Мартышки

(повторяет все что происходит в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Буратино

(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Солнце

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.



Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки).

Листопад.

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад
Желтые, красные листья
По ветру вьются летят.

Взмахи руками.

Повороты вокруг себя.

Детский сад.
Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Буду в садике играть
И конструктор собирать,
И игрушки за собой убирать.
Буду бойко танцевать
И лепить и рисовать,
Буду песни каждый день напевать.

*Хлопки на каждое слово
Развороты кистей в
разные стороны,
пальцы кистей соприкасаются.
Рука двигается вправо-влево.
Приседание. Танцевальные движения.
Имитировать лепку и рисование.
Руки «замком» перед собой.*

Фрукты.

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

*Маршировать на месте
Показать руками «Много».
Имитировать как крошат,
рубят, отжимают,*

*Кладут, насыпают песок.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.*

Дни недели

В понедельник я купался,
А во вторник –рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

*Изображаем плавание.
Изображаем рисование.
Умываемся.
Бег на месте.
Прыгаем. Кружимся на месте.
Хлопки в ладоши.
Дети садятся на корточки, руки
под щеку - засыпают.*



Мишка

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад-вперед,
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки-
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся
И на бревнышке уселся.

*Повороты влево и вправо.
Потягивания, руки вверх.*

*Вращения головой.
Наклоны вперед- назад.*

*Наклоны: правой рукой коснуться
Левой ступни, потом наоборот.*


Дети садятся.

Мишки

Мишки по лесу гуляли,
(идем вперевалочку)
Мишки ягоды искали.
Вот так, вот так
(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)
Мишки ягодки искали.
Сладку ягодку малинку
Положили всю в корзинку
Вот так, вот так.
(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)
Положили всю в корзинку.
Как малинкой угостились,
Все на травке развалились.
Вот так, вот так
(гладим себя по животу)
Все на травке развалились.
А потом Мишки плясали
Лапки кверху поднимали
Вот так, вот так.

Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.
Это заячья зарядка.



А лисята как проснуться
(кулачками потереть глаза)
Любят долго потянуться
(потянуться)
Обязательно зевнуть
(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть
(движение бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть
(прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть
(легкий прыжок вверх)
Ну, а мишка косолапый
(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы
(ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе
(переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

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.)

Цветок

Спал цветок и вдруг проснулся

(сидит на корточках, встаёт),

Больше спать не захотел.


Шевельнулся, потянулся

(повороты влево, вправо, потянуться),

Взвился вверх и полетел

(плавное движение рук в стороны).

Солнце утром лишь проснется,



Бабочка кружит и вьется
(кружитесь на месте).

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. (Покружитесь.)
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-водоумь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипидюк-шулды-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.)

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.)


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.)

(Г. Виеру)

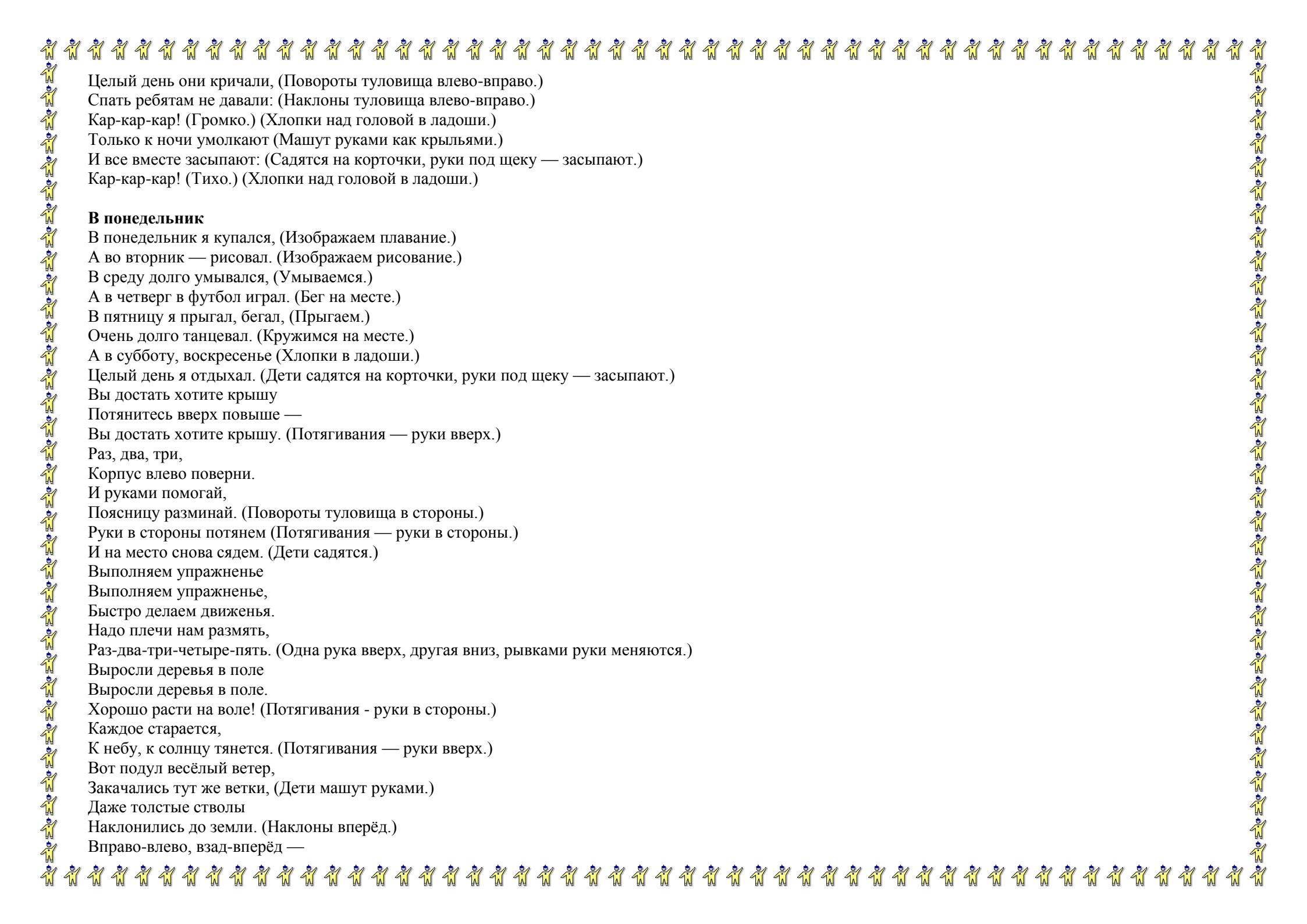
Под ёлочкой

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

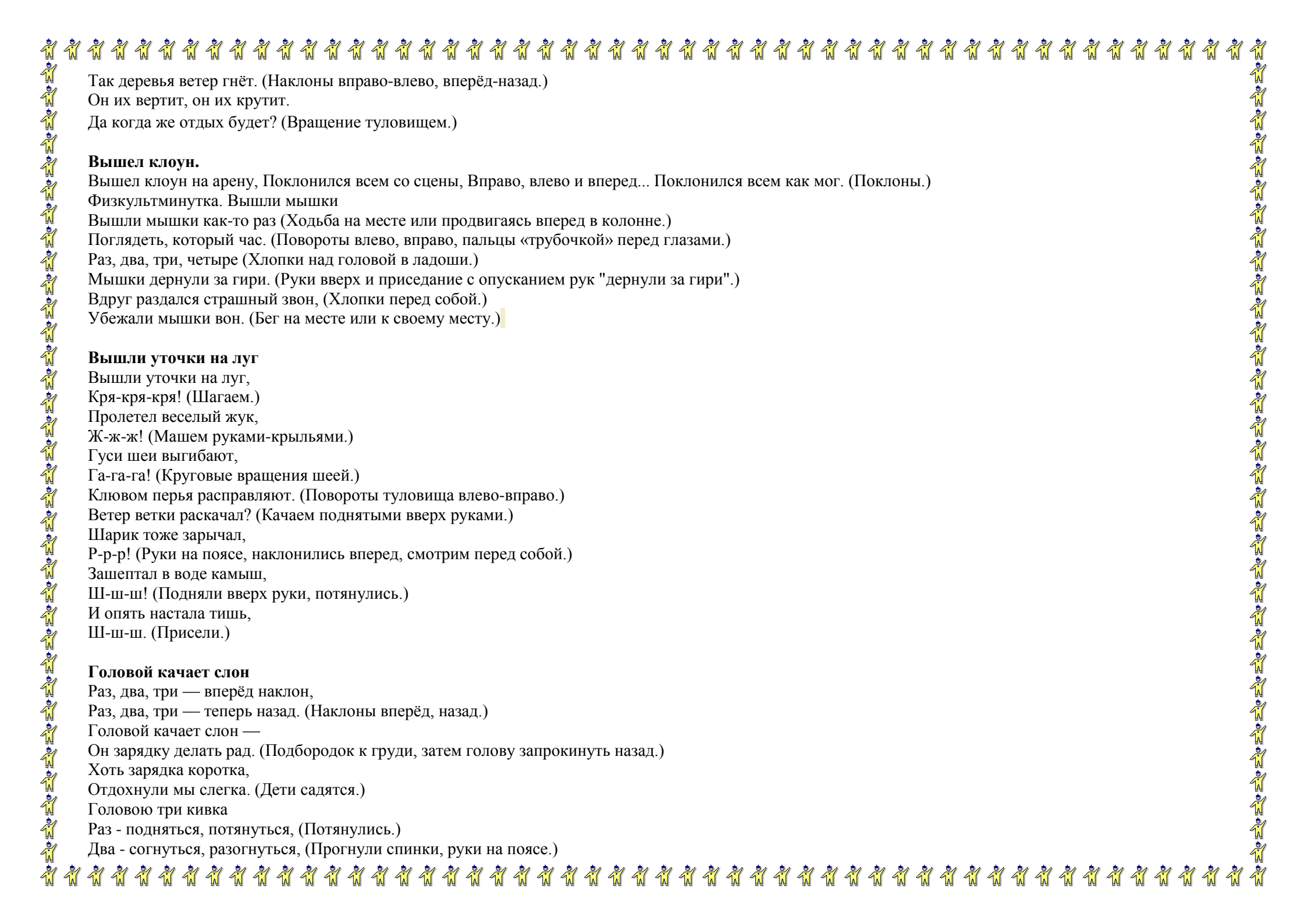
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)



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 упражненье
Выполняем упражненье,
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 клоун.

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)
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 шей.)
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.)

Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, 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.)

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 вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражненье выполняем.

Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

Хомка-хомка,

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.)

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 вперед.)

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.)

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

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.)

Самолёт

Руки в стороны — в полёт

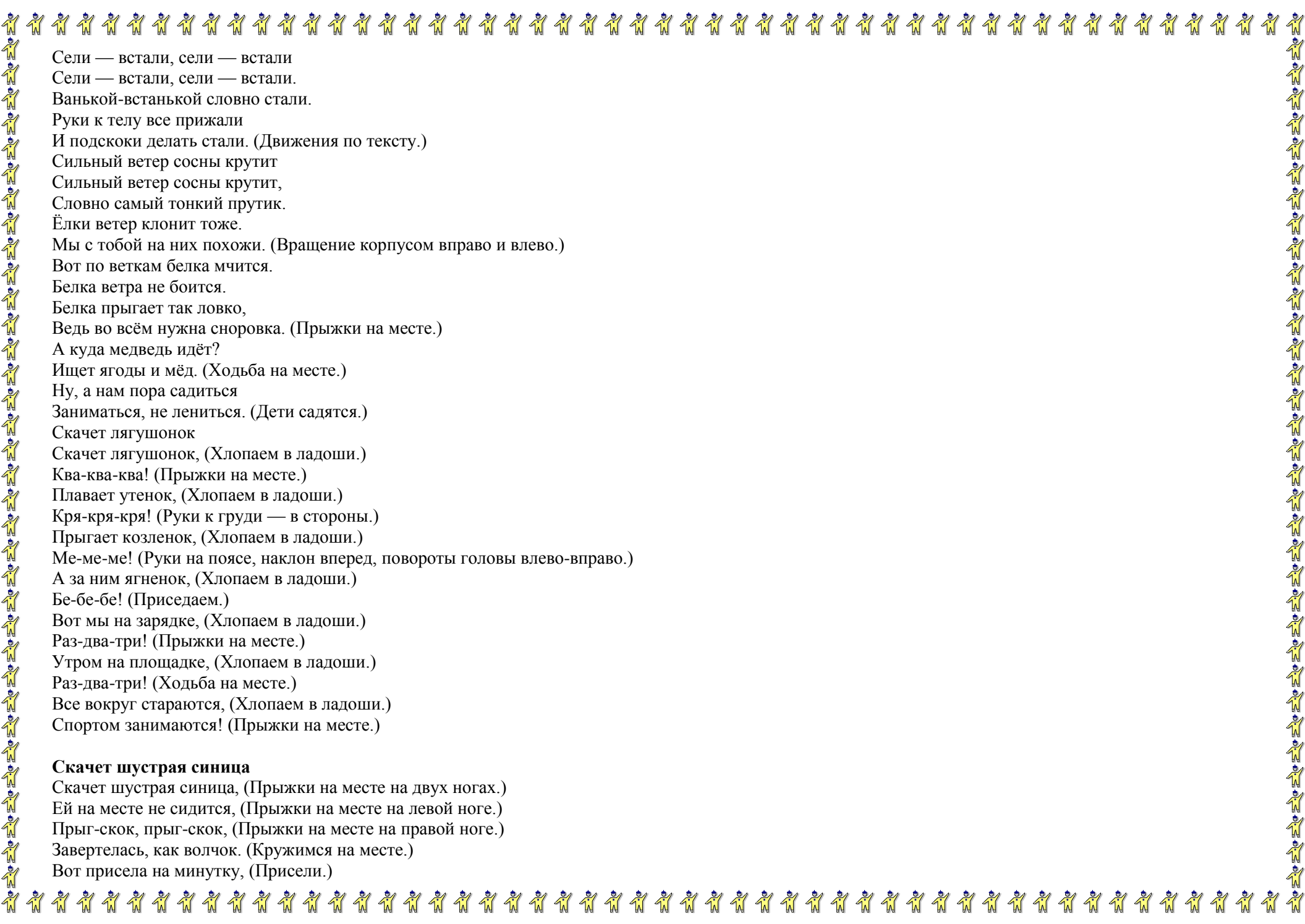
Отправляем самолёт,

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре —

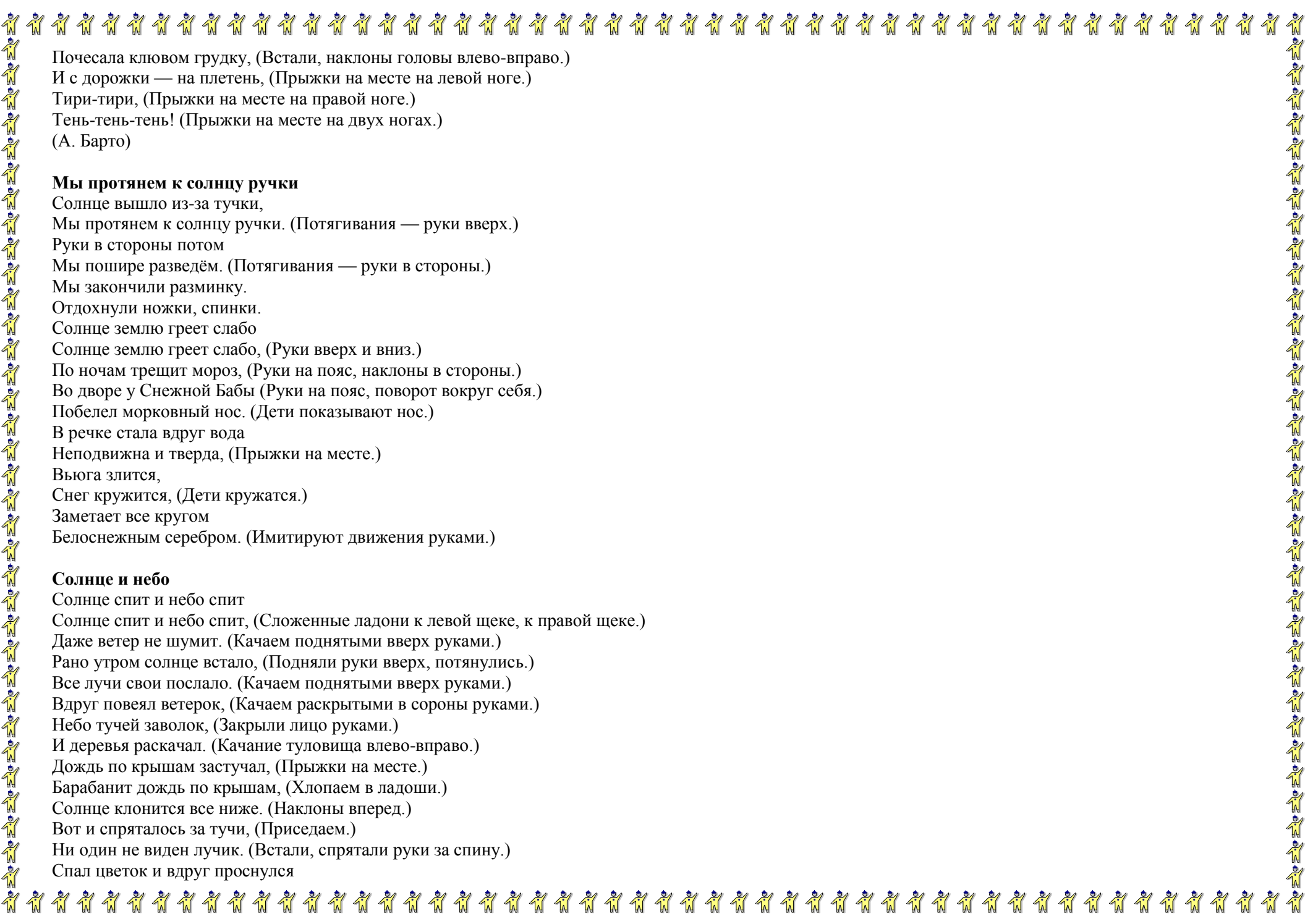
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)



Сели — встали, сели — встали
Сели — встали, сели — встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)
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.)
Плавают 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.)

Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.)




Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)
(А. Барто)

Мы протянем к солнцу ручки

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.
Солнце землю греет слабо
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

Солнце и небо

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.)

Стали дети ровно в круг

Стали дети ровно в круг,

А затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок,

Над головкою — хлопок.

А теперь все дружно

Перепрыгнем лужу!

А сейчас идут по кругу,

Улыбаются друг другу. (Движения по тексту.)

Стая птиц

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Стоп, машина

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп! (Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст. В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!»)

Теремок

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.)

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,
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)
Наклоняемся легко,
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)
Потянули плечи, спинки.
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)
Разомнёмся мы сейчас
Руки резко разгибаем
И обратно их сгибаем.
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,
Разомнёмся мы сейчас. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Приседаем, раз-два-три,
Не бездельничай, смотри.
Продолжаем приседать,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Шаг на месте. Ходим строем,
Чтоб дыханье успокоить. (Ходьба на месте.)




Хоть приятно разминаться,
Вновь пора нам заниматься. (Дети садятся за парты.)
Раз — подняться, потянуться
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. (Выполняем движения по тексту.)
Раз — цветок, два — цветок
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

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 в стороны и вверх

Руки в стороны и вверх,
И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)
Чтобы спинка не болела,
Мы наклоны будем делать.
Наклонились, раз и два. (Наклоны вперёд-назад.)
Руки на пояс поставьте вначале
Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели — все в полном порядке.
(Выполняем движения по тексту.)
Руки подняли и покачали



Руки подняли и покачали (Качаем поднятыми вверх руками.)
Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)
Руки нагнули, кисти встряхнули — (Встряхивание кистей рук.)
Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)
В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)
Это к нам птицы летят. (Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)
Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)
Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)
Руки ставим мы вразлет
Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)
Появился самолет. (Полетели как самолеты.)
Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)
Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)
Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)
Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)
Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)
Опустили руки вниз, (Опустили руки.)
И на место все садись! (Сели на места.)
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.)

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.)
Очень трудно так стоять
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться. (Стихотворение декламируется детьми два раза:
первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)

Пильщики


Мы сейчас бревно распилим:
Раз, два, раз, два
Будто на зиму дрова. (Дети имитируют движения пильщиков.)
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, освежили
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 сильнее 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 пойдем. (Ходьба на месте.)

По дорожке шли, шли

По дорожке шли, шли (Дети шагают на месте.)

Много камешков нашли.

Присели (Садятся.), собрали (Встают.)

Дальше пошли. (Дети шагают на месте.)

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.)

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.)

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.)



Знакомые движения

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.)

Кузнечики

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.)

Прыгают зайчата

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.)
Прочь, усталость, лень и скука
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
А теперь покрутим шей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)
А теперь мы приседаем,
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)