

Картотека физкультурных минуток для всех возрастных групп

Подготовила: Дутченко Наталья Анатольевна
воспитатель первой квалификационной категории

г. Таганрог



КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

№1. 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.)

№2. 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.)

№3. Самолёты

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

№4. 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.)

№5. Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

№6. Листики

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

№7. Осенние листья

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
На каждую строчку четыре шага в такт.

№8. 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.)

№9. Будем прыгать, как лягушка

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

№10. 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.)

№11. Грибок

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

№12. 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.)

№13. Буратино

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (руки на пояс, подняться на носочки)

№14. Быстро встаньте

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

№15. 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.)

№16. Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуса:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

№17. 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.)

№18. Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

№19. 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.

№20. 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.)

№21. Ёлка

Наша ёлка велика (круговое движение руками),

Наша ёлка высока (встать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

№22. 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.)

№23. 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.)

№24. 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.)
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

№25. Солнце

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.

№26. Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

№27. Зарядка

Каждый день по утрам
делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

№28. 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.)

№29. 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.)

№30. Овощи

В огород пойдем, маршировать на месте
Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки
Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают
И картошки накопаям, копают
Срежем мы кочан капусты срезают
Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками
Щавеля нарвем немножко «рвут»
И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки

№31. Фрукты

Будем мы варить компот. маршировать на месте
Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"
Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат
Грушу будем мы рубить, рубят,
Отожмем лимонный сок, отжимают,
Слив положим и песок. кладут, насыпают песок
Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя
Угостим честной народ. хлопать в ладоши

№32. 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.)

№33. 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.)

№34. Обувается

Я умею обуваться, топать ногами
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. руки перед грудью, показывают "маленького братца"
Вот они, сапожки, наклон вперед
Этот с правой ножки, погладить правую ногу
Этот с левой ножки. погладить левую ногу

№35. 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.

№36. Лоси

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над
Дружная семья: головой (пальцы прямые,
раздвинуты),
Папа лось идет с рогами, шагают на месте,
высоко поднимая колени,
А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);
Мама длинными ногами переходят на высокий шаг с
«большими рогами»;
А лосенок – ножками. повторяют шаги лосенка.

№37. 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.)

№38. 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 плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

№39. Снегири

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.
Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое
Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Головой вертят, улететь хотят. Повороты головы.
Кыш! Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.

№40. 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.)

№41. 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.)

№42. 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.)

№43. 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.)

№44. 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 шеей.
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.)

№45. Посуда

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе,
Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик
Вот фарфоровые чашки, приседать
Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясе
Вот фарфоровые блюда, кружиться,
Только стукни - разобьются. рисуя руками круг
Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. сделать большой круг

№46. Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперед.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперед.)

№47. Шофер

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.
А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, Остановились, наклонили воображаемый сосуд.
Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.
«В небеса ,мотор,вези, Бегут, расставив руки.
Чтобы птицы пели.»

№48. Маляры

Маляры известку носят, Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.
Стены кистью купоросят. Лицом в круг, изображают движения кистью.
Не спеша разводят мел. Наклонились, «мешают в ведре»
Я бы тоже так сумел «Красят».

№49. Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

№50. 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.)

№51. 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.)

№52. К речкестрой

К речкестрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой

№53. 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.)

№54. Солнце

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.

№55. 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.)

№56. Космос

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.)

№57. Космонавт

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

№58. 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.

№59. Моя семья

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

№60. День Победы

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.)

№61. Детский сад

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать (руки сложить "замком" перед собой) «Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдем!

№62. Фрукты

Будем мы варить компот (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

№63. Яблоко

Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно (руки на пояс)
Руку протяните, (протянули руки вперед)
Яблоко сорвите (руки вверх)
Стал ветер веточку качать, (качаем вверх руками)
Трудно яблоко достать (подтянулись)
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)
Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно (руки на пояс)

№64. О левой и правой руке

Смотрите-ка, вот две руки:
Правая и левая!
(вытягиваем руки вперед, показывая)
Они в ладоши могут бить –
И правая, и левая!
(хлопаем в ладоши)
Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
Ладошкой могут рот прикрыть -
И правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)
Дорогу могут показать –
И правая, и левая!
(показываем направление то правой, то левой рукой)
И с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)
И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

№65. За малиной

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.
(дети водят хоровод, взявшись за руки)
Спелых ягод наберем, наберем.
(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)
Солнышко высоко (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)
А в лесу тропинка (наклоняются и пытаются достать пол)
Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)
Ягодка-малинка.

№66. 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 приседать (приседания)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу (ходьба на месте)

№67. Магазин

В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)
Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)
Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)
Чуть до дома донесли (приседают)

№68. Овощи

В огород пойдем, (шаги на месте)
Урожай соберем.
Мы моркови натаскаем («таскают»)
И картошки накопаем («копают»)
Срежем мы кочан капусты, («срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный,
(показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвем немножко («рвут»)
И вернемся по дорожке (шаги на месте)

№69. По ягоды

Мы шли-шли-шли (маршируют по кругу, держа руки на поясе)
Много клюквы нашли (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)
Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)
Мы опять идем искать.
(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

№70. Матрешки

Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой)
Дружные матрешки (повторить хлопки еще раз)
На ногах сапожки,
(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)
Топают матрешки.
Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)
Всем знакомым поклонись.
(наклон головы вперед с поворотом туловища)
Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)
Матрешки расписные.
(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)
В сарафанах наших пестрых
(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)
Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)

№71. Посуда

Вот большой стеклянный чайник (дети надули животик)
Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс)
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюда, (кружатся, «рисую» руками круг)
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос (легли, вытянулись)
Он посуду нам принес.

№72. Магазин

Мы приходим в магазин, (ходьба на месте)
Без лукошек и корзин,
(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)
Чтобы хлеб купить, батон,
(загибают пальцы правой и левой руки)
Колбасу и макарон,
Сыр, зефир и пастилу,
Шоколад и пахлаву,
Молоко, кефир, сметану,
Кофе, чай и два банана.
Нам продал их продавец,
(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)
Всё купили, наконец (рукопожатие)

№73. Мойдодыр

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)
У меня с ним только мир (сжимают одну ладонь другой)
Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)
И майка впереди зашита.
(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)
Он пальцем больше не грозит,
(грозят пальцем, повороты головой в стороны)
Что пальто на месте не висит.
(руки поднимают вверх и опускают вниз)
Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)
В шкафу на вешалке висят (поднимают руки и опускают вниз)
Сарафан, костюм, жилет – (поочерёдно загибают пальцы)
Чище в гардеробе нет.
(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

№74. Зима

Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем.
(шагаем, высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим.
(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим.
(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)
И снегурку лепим мы, лепим мы (соответствующие движения)
Гостью-зиме любим мы, любим мы.
(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

№75. Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,
(идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
(«рисуют» руками большой круг)
И станет ком снеговиком.
(«рисуют» снеговика из трех комков)
Его улыбка так светла!
(широко улыбаются)
Два глаза, шляпа, нос, метла.
(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)
Но солнце припечет слегка —
(медленно приседают)
Увы! — и нет снеговика.
(разводят руками,жимают плечами)

№76. Вороны

Вот под елочкой зеленой
(встать)
Скачут весело вороны:
(попрыгать)
Кар-кар-кар!
(хлопать над головой в ладоши)
Целый день они кричали,
(повороты туловища влево-вправо)
Спать ребятам не давали:
(наклоны туловища влево-вправо)
Кар-кар-кар! (громко)
(хлопать над головой в ладоши)
Только к ночи умолкают
(махать руками как крыльями)
И все вместе засыпают:
(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)
Кар-кар-кар! (тихо) (хлопать над головой в ладоши)

№77. Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.

№78. Белочка

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево – вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

№79. Теплоход

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.
Раз – два, раз – два
Он назад шагнул сначала
Раз – два, раз – два
А потом шагнул вперед,
Раз – два, раз – два.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

№80. Самолет

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда,
Делай «раз» и делай «два».
Раз – два! Раз – два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз – два! Раз – два!
Опустили руки вниз,
И на место все садись.

КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ



№1. Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

№2. Цветы

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)

№3. Насекомые

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.)

№4. 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.

№5. 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.)

№6. Бабочка

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.)

№7. Крапива

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

№8. Огород

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)

№9. Овощи

В огород пойдем, маршировать на месте
Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки
Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают
И картошки накопаям, копают
Срежем мы кочан капусты срезают
Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками
Щавеля нарвем немножко «рвут»
И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки
Угостим честной народ. хлопать в ладоши

№10. Фрукты

Будем мы варить компот. маршировать на месте
Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"
Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат
Грушу будем мы рубить, рубят,
Отожмем лимонный сок, отжимают,
Слив положим и песок. кладут, насыпают песок
Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя

№11. Кони

Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом.
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней , Ходят с высоко поднятыми коленями
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам ,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.

№12. Овцы

На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, Прыгают
Рожками бодаются.
«Ме-е-е», - кричат друг другу,
Весело играют.

№13. Индюк

Ходит по двору индюк (шаги на месте, руки на поясе)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. (остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)
Рассердился. (потрясти пальцем, поднятым вверх)
Сгоряча затопал, (потопать ногами)
Крыльями захлопал. (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)
Или медный самовар. (сцепить округлённые руки перед грудью)
Затряс бородою, (помотать головой, "поболтать" как индюк)
Понёсся стрелою (бег на месте)

№14. 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.)

№15. Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, —
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише —
Притихнем, словно в норках мыши.

№16. 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 а ноги на ногу
Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

№17. Пусть всегда будет мир!

Пусть всегда будет солнце! Поднять руки вверх над головой.
Пусть всегда будет небо! Развести руки в стороны над головой.
Пусть всегда будет море! Развести руки в стороны перед собой.
Пусть всегда буду я! Подняться на носочки, погладить себя.
Пусть всегда поют песни! Сделать наклоны головы в стороны. Пусть всегда будут танцы!
Сделать присядку.
Пусть всегда будут птицы! Наклоны в стороны, отводя руки назад.
Пусть всегда будет мир! Хлопки над головой.

№18. Победа!

Мы празднуем Победу! Шагают на месте.
Салют! Салют! Салют! Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем
Кругом цветы весенние Руки на пояс, повороты туловища,
Цветут, цветут, цветут! Руки развести в стороны.
Все люди пляшут, празднуют, Приседания с выставлением ног вперед.
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные Вдох, круговое движение руками, изображая
Живут, живут, живут! земной шар.

№19. Наша Родина – Россия

В нашей стране горы-высокие,
Реки глубокие,
Степи широкие,
Леса большие,
А мы – ребята вот такие!
Столица нашей Родины – Москва
(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)
Ехать очень долго – три два.
(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)
С высокой, главной башней,
(подняться на носки, поднять)
С курантами на ней
(руки вверх, потянуться)
И с площадью огромной,
(развести руки в стороны на уровне груди)
С названием скромным,
(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)
Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесть,
(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)
Театры, памятники есть.
(загнуть левой рукой два пальца правой руки)
Поедим в гости мы к друзьям,
(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)
Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

№20. Профессии

Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины. (имитация вождения автомобиля)
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. (подметание)
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. (повороты, приставив ладони к глазам)
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. (шитьё, прибивание молотком, пляска)
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту. (руки в стороны, наклоны корпуса)
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс. (имитация шитья)
Я – маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. (плавные взмахи руками вверх-вниз)

№21. Мы в профессии играем

Мы в профессии играем,
(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)
Токарь, швея, продавец,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.

№22. Весна

Улыбаются все люди.
Весна, весна, весна!
(дети говорят улыбаясь).
Она везде, она повсюду!
(Красна, красна, красна – повороты).
По лугу, лесу и поляне.
(Идет, идет, идет – шагают на месте).
На солнышке скорей погреться.
(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).И в ручейке лесном задорном,
(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).
И все живое сразу слышит.(Весенний звон – 2 раза, хлопки).

№23. Мама

Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на цыпочках)
Я на пяточках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на пятках, спина ровная)
Моих пяток слышен стук:
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут!

№24. Космос

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два,
(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)
Три, четыре –
(Основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!

№25. Луна

В небе плавает луна.
(плавные покачивания влево и вправо)
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять
(хлопки в ладоши)
Можем мы луну достать.
(руки вверх)
Шесть, семь, восемь, девять, десять —
(хлопки над головой)
И пониже перевесить.
(руки вниз)
Десять, девять, восемь, семь –
(ходьба на месте)
Чтоб луна светила всем.
(дети тихо садятся)

№26. Часы

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.)

№27. Посуда

Вот большой стеклянный чайник.
(дети надули животик)
Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
Вот фарфоровые чашки,
(присели, одну руку поставили на пояс)
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюда,
(кружатся, «рисую» руками круг)
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки,
(потянулись, сомкнули руки над головой)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
(легли, вытянулись)
Он посуду нам принес.

№28. Зима

Мы зимой в снежки играем, мы играем.
(имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем.
(шагаем, высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим.
(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим.
(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)
И снегурку лепим мы, лепим мы.
(соответствующие движения)
Гостью-зиму любим мы, любим мы.
(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

№29. Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,
(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
(«Рисуют» руками большой круг)
И станет ком снеговиком.
(«Рисуют» снеговика из трех комков)
Его улыбка так светла!
(Широко улыбаются)
Два глаза, шляпа, нос, метла.
(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)
Но солнце припечет слегка —
(Медленно приседают)
Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками,жимают плечами)

№30. Мебель

На кровати можно спать,
(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)
Стулья, стол – переставлять.
(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)
В шкаф я книги буду ставить,
(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)
Кресла буду застилать.
(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)
С полки буду пыль стирать,
(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)
Тумбу – в чистоте держать.
(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)
И скажу вам без прикрас,
(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)
Эта мебель – просто класс!
(большие пальцы вверх)

№31. Одежда. Головные уборы

Вот заходит Мойдодыр,
(ходьба на месте)
У меня с ним только мир.
(сжимают одну ладонь другой)
Рубашка чистая висит
(руки поднять вперёд и опустить вниз)
И майка впереди зашита.
(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иглой)
Он пальцем больше не грозит,
(грозят пальцем, повороты головой в стороны)
Что пальто на месте не висит.
(руки поднимают вверх и опускают вниз)
Шорты, брюки и халат
(загибают по очереди пальцы)
В шкафу на вешалке висят.
(поднимают руки и опускают вниз)
Сарафан, костюм, жилет –
(поочерёдно загибают пальцы)
Чище в гардеробе нет.
(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

№32. Снегири

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.
Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое
Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Головой вертят,улететь хотят. Повороты головы.
Кыш!Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.

№33. 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.)

№34. 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.)

Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

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

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражнение повторяем:

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

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

№35. 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 плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

№36. 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.)

№37. 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 шеей.
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.)

№38. Аист

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топай правой ногой,
Топай левой ногой
Снова – правой ногой,
Снова – левой ногой.
После – правой ногой,
После – левой ногой.
Вот тогда придешь домой.

№39. Скоро в школу

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, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

№40. Школьные принадлежности

Я шагаю в первый класс —

(ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава —

(руки согнуты в локтях, поочередно разводить руки от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри —

(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

Это три.

А четыре — всё в порядке.

(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять — не забыл ничего взять.

(постучать по бокам руками)

Шесть — ручки и тетради есть.

(сгибать правой рукой пальцы левой руки)

Семь — я школьник совсем.

(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)

Восемь — лень отбросим.

(руки движутся от себя)

Девять — в лучшее верить.

(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)

Десять — сентябрь отличный месяц.

(руки развести в стороны)

№41. Стойкий оловянный солдатик

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

№42. Гусак-физкультурник

Наш гусак встает на зорьке,
(дети потягиваются, руки за голову)
Он к реке сбегает с горки.
Он гусиную зарядку (маршируют)
Любит делать по порядку.
Для начала — бег на месте, (бегут на месте)
Крылья врозь, а лапки вместе.
(разводят руки в стороны)
Упражнения для шеи,
(движения головой вниз, вперед, назад)
Чтоб росла еще длиннее,
Тренировка для хвоста, (приседают)
А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)
Он плывет на середину,
(плавно раздвигает руки)
Чистит лапки, моет спину.
(отводят руки за спину)
Крикнул селезень: кряк — кряк!
Физкультурник наш гусак!

№43. Медведь

Медведь весной проснулся (далее движения по тексту,
Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался.
Наклонился,
Водой из ручья умылся
(тянутся вверх на носках, руки в стороны, далее движения по тексту)
Нарядился
И пошел по лесу
Куролесить.
Берегись, лесной народ,
Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)

№44. Ракета

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два,
(стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)
Три, четыре –
(основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!

№45. Мартышки

(дети повторяют все то, о чем говорится 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!

№46. Слон

В зоопарке ходит слон,
Уши, хобот, серый он.
(наклоны головы в стороны)
Головой своей кивает,
(наклоны головы вперед)
Будто в гости приглашает.
(голову прямо)
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)



КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ



№1. 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.

№2. Зоопарк

В зоопарке живет слон -
Мы топаем, как он. Дети громко топают ногами на месте.
Мы лошадок увидели
И копытами стучали. Дети идут, высоко поднимая колени.
Обезьянки прыгают,
По деревьям шмыгают. Дети подпрыгивают на месте.
Мишка, мишка, косолапый,
Ты и здесь шалишь, косматый. Идут, переваливаясь с ноги на ногу.
Гордо голову задрав,
У куста стоит жираф. Дети поднимают руки над головой.
Вот зубастый крокодил,
Широко он пасть раскрыл. Двумя руками изображают пасть крокодила.

№3. Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
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.

№4. Деревья

Ручки подняли и плавно помашем,
Ветер качает листву.
Вниз опустили, кисти стряхнули,
Сбросив на землю листву.

№5. Большой — маленький

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

№6. 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

№7. Раз-два

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

№8. Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

№9. Солнышко

Солнышко, ведрышко, Призывно машут руками.
Выгляни в окошечко! Одна рука над головой, другая под подбородком —
изображают окно.
Твои детки плачут, Делают вид, что плачут.
По камушкам скачут. Подпрыгивают.

№10. У жирафа

У жирафа пятна, пятна, пятна,
Пятнышки везде. Хлопают по всему телу ладонями.
У жирафа пятна, пятна, пятна,
Пятнышки везде.
На лбу, на ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках. Обоими указательными пальцами
дотрагиваются до соответствующих
частей тела.

№11. Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
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.

№12. Мы становимся все выше

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два – поднялись,
Раз-два – руки вниз.

№13. Котенок

Кто там маленький живет, Пожимают плечами.
Утром рано он встает. Потягиваются.
Молочко из блюдца пьет,
Любит пеночки лизать, «Лакают молочко» из ладошки.
Любит хвостиком махать, Машут рукой, как хвостиком.
Лапкой умывается. Умываются.

№14. Как у наших у ребят

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
А устали ножки –
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп,
Хлоп-хлоп-хлоп.

№15. 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.)

№16. Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали Выпрямится.
И на месте зашагали. Ходьба на месте.
На носочках потянулись, Руки поднять вверх.
А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки положить
за голову.
Как пружинки мы присели Присесть.
И тихонько разом сели. Выпрямится и сесть.

№17. Часы

Тик-так, тик-так –
Все часы идут вот так:
Тик-так.
Налево – раз,
Направо – раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

№18. Мы сначала будем хлопать

Мы сначала будем хлопать:
Хлоп, хлоп, хлоп! Хлоп, хлоп, хлоп!
А затем мы будем топать:
Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!
А сейчас мы повернемся
И все весело улыбнемся.

№19. 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.)

№20. 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.)

№21. Как у котика

Кк у котика усы Дети показывают пальчиками.
Удивительной красы.
Глаза смелые, Показывают на глаза.
Зубки белые. Показывают на зубки.
Выйдет котя в огород - Шагают.
Всполошится весь народ. Машут руками.
И петух и курица Подставляют к носу руку клювиком.
С деревенской улицы Разводят руками.
Станут котю в гости звать, Машут к себе руками,
Станут котю угощать. Делают вид, будто едят.

№22. Белки

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

№23. Будем в классики играть

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

№24. Утренняя зарядка

Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, весело шагать.
Руки поднимать, руки опускать.
Приседать и вставать, приседать и вставать.
Прыгать и скакать, прыгать и скакать.

№25. Вот под ёлочкой

Вот под ёлочкой зелёной (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар – кар – кар!
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево – вправо.)
Спать ребятами не давали: (Наклоны туловища влево – вправо.)
Кар – кар – кар! (Громко, хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.)

№26. 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.)

№27. 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.
Руки в стороны потянем (Потягивания – руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

№28. Вон на дереве орех

Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. (Потягивания – руки вверх.)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)
Утомил всех долгий путь –
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

№29. Долго, долго

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведём (Развели руки в стороны.)
И опять лепить начнём. (Хлопаем в ладоши.)

№30. Дружно встали

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (Поворот влево.)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и ещё (Поворот вправо.)
Через левое плечо. (Поворот влево.)

№31. Ёжик

Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)
А навстречу скачет заяка,
Длинноухий попрыгай-ка.
В огороде чьём- то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

№32. За дровами мы идём

За дровами мы идём
И пилу с собой несём. (Ходьба.)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопит. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колют дрова.)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

№33. Кто живёт у нас в квартире

Раз, два. Три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живёт у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котёнка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я- (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)

№34. 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 - присели,
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!

№35. На болоте

На болоте две подружки,
Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзьям физкульт-привет!
(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

№36. 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 приставим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

№37. Насос

А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем,
Влево-раз, вправо-два,
Потекла ручьём вода.
Раз, два, три, четыре – (3 раза.)
Хорошо мы потрудились.
(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины);
наклон влево, движение вверх правой руки.)

№38. Начинается разминка

Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)
Приседаем мы по счёту,
Раз – два – три – четыре – пять.
Это нужная работа-
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

№39. 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.)

№40. 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 отдохнём.

И домой пешком пойдём. (Ходьба на месте.)

№41. 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.)

№42. 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.)

№43. Солнце

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.

№44. Гномик

Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)

Колпачок свой потерял. (Наклоны вперёд – «ищем пропажу».)

Колпачок был простым

Со звоночком золотым (Хлопки в ладоши.)

Гному кто точней подскажет, (Прыжки на месте.)

Где искать ему пропажу? (Ходьба на месте.)

№45. 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.)

№46. Щенята

А щенята как проснуться,
Очень любят потянуться,
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.
А котята спинки выгнут
И неслышно с места прыгнут
Перед тем как прогуляться,
Начинают умываться.
(Движения по тексту.)

№47. Вот так яблоко!

Вот так яблоко! (Встали.)
Оно - (Руки в стороны.)
Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)
Руку протяните, (Протянули руки вперёд.)
Яблоко сорвите. (Руки вверх.)
Стал ветер веточку качать, (Качаемверху руками.)
Трудно яблоко достать. (Подтянулись.)
Подпрыгну, руку протяну (Подпрыгнули.)
И быстро яблоко сорву! (Хлопок в ладоши над головой.)
Вот так яблоко! (Встали.)
Оно - (Руки в стороны.)
Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)

№48. Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,
На полянке гриб нашёл. (Ходьба на месте.)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. (Приседания.)
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, (Потягивания – руки вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперёд прогнулся
И до пола дотянулся. (Наклоны вперёд и назад.)
И налево, и на право
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

№49. Три мишки

Старший мишенька шагает: топ — топ.

Ноги мишка поднимает: топ — топ. (топать ногами)

Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)

Младший мишка — торопыжка:

шлеп — шлеп — шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп — шлеп — шлеп. (ударять ладонями по коленям)

№50. Закаляемся!

Я утром закаляюсь,

(движения хлопанья по воде)

Водичкой обливаюсь.

(движения набрасывания на себя воды)

Пусть тельце будет красненьким,

(поглаживание рук)

А ротик пусть зубастеньким.

(улыбка)

Пусть ручки будут чистыми,

(имитация намыливания рук)

А ножки будут быстрыми.

(бег на месте)

№51. Овощи

В огород пойдем,

(маршировать на месте)

Урожай соберем.

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаям.

Срежем мы кочан капусты

(имитировать, как срезают, таскают, копают)

Круглый, сочный, очень вкусный.

(показать руками)

Щавеля нарвем немножко

(«рвут»)

И вернемся по дорожке.

(идти по кругу, взявшись за руки)

№52. Боровик

По дорожке шли,

(маршировать)

Боровик нашли.

(наклониться)

Боровик боровой

В мох укрылся с головой,

(руки над головой в «замке»)

Мы его пройти могли —

Хорошо, что тихо шли.

(ходьба на месте).

№53. Ветер

Ветер дует нам в лицо. (машут руками на лицо)
Закачалось деревцо. (качаются из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише. (приседая, машут руками вверх- вниз)
Деревцо всё выше, выше. (тянутся вверх)

№54. Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки — балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

№55. Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
(шагать на месте)
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

№56. Медвежата

Медвежата в чаше жили.
Нежно, радостно дружили.
Вот так, вот так
Медвежата те дружили.
Мишки фрукты собирали.
Дружно яблоньку качали,
Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.
А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.

№57. Лесные жители

Лисичка рыжая шагает,
Хвостом дорожку замечает.
По снегу петляет заяц,
Вправо – скок и влево – скок.
Ты его, лиса, поймай-ка,
Убежит он со всех ног.
По сугробам мчится волк
Серый волк, зубами щёлк.
Вперевалку ходит мишка,
Косолапый наш топтыжка.
Белка скачет, белка скачет,
Словно серый мягкий мячик.

№58. Теплоход

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

№59. Снежинки

Закружились, завертелись ---Покружиться на месте.
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей ---Поднять руки.
Легкие пушинки. ---Покружиться на носках.
Чуть затихла злая вьюга - Опустить руки, встать прямо.
Улеглись повсюду.- Присесть, руки к полу.
Заблестали, словно жемчуг, --Встать, руки вперёд.
Все дивятся чуду. ---Развести руки в стороны.

№60. Весь засыпан снегом лес

Весь засыпан снегом лес.
----Повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.
Здесь по снегу скачет заяц.---Прыгаем.
Там синичек села стайка.---Машем руками, как крыльями.
Здесь лисичка за кустом.---Приседаем, смотрим направо.
Там в дупле бельчонка дом.---Встаём, поднимаем руки вверх.

КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

№1. Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - *(педагог прячет куклу за спину)*
Спрячем куклу Машу - *(все хлопают в ладоши)*
Таня к кукле подойдет - *(называют девочку по имени)*
Таня куколку возьмет - *(девочка идет и берет куклу)*
С куклой нашей Танечка попляшет - *(пляшет в кругу)*
Хлопнем все в ладошки - *(все хлопают и говорят)*
Пусть попляшут ножки.

№2. Долго, долго

Долго, долго мы лепили - *(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)*
Наши пальцы утомились - *(Встряхивание кистями рук)*
Пусть немножко отдохнут - *(Поглаживание каждого)*
И опять лепить начнут - *(пальчика по очереди)*
Дружно руки разведем - *(Развели руки в стороны)*
И опять лепить начнем - *(Хлопаем в ладоши)*

№3. 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.

№4. По грибы

Утром дети в лес пошли - *(шагают, высоко поднимая ноги)*
И в лесу грибы нашли — *(размеренно приседают)*
Наклонялись, собирали — *(наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны)*
По дороге растеряли — *(хватаются руками за голову и качают головой)*

№5. Листочки

Мы листики осенние — *(Плавное покачивание руками)*
На ветках мы сидим — *(вверху над головой)*
Дунул ветер — полетели — *(руки в стороны)*
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели — *(присели)*
Ветер снова набежал — *(плавное покачивание руками)*
И листочки все поднял — *(вверху над головой)*
Закружились, полетели — *(кружатся, руки в стороны)*
И на землю снова сели. — *(дети садятся по местам)*

№6. Грибы

Гриша шел - шел - шел – *(шагаем на месте)*

Белый гриб нашел. – *(хлопки в ладоши)*

Раз – грибок, – *(наклоны вперед)*

Два - грибок,

Три — грибок,

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.

№7. Бычок

Маленький бычок, - *(присели, встали)*

Желтенький бочок, - *(наклоны в сторону)*

Ножками ступает, - *(топаем)*

Головой мотает. – *(Мотаем головой)*

Где же стадо? Му-у-у – *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*

Скучно одному-у-у-! – *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)*

№8. Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - *(ноги на ширине плеч)*

Вправо, влево наклоняет: - *(руки за голову)*

Раз - наклон и два - наклон, - *(наклоны туловища)*

Зашумел листвою клен. – *(вправо и влево)*

№9. Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – *(шаги на месте)*

И листочки собираем – *(наклоны вперед)*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! – *(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)*

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – *(имитация движений)*

Листья в кучи собираем – *(наклониться, имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши – *(подскоки на месте)*

Веселились от души!

Ох, устали, - *(обтереть пот со лба)*

Отдохнем, - *(присесть)*

И домой скорей пойдем. – *(шаги на месте)*

№10. Сапожки

Вот они, сапожки. – *(стоят по кругу)*

Этот – с левой ножки. - *(выставляют вперед левую ногу)*

Тот – с правой ножки. - *(выставляют вперед правую ногу)*

Если дождичек пойдет, - *(прыгают на месте)*

Наденем калошки.

№11. Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой – *(движения. имитирующие поворот руля)*

На машине легкой

Въехали на горку: хлоп, - *(руки вверх, хлопок над головой)*

Колесо спустилось: стоп. - *(руки через стороны вниз, присесть)*

№12. «Закаляемся!»

Я утром закаляюсь, *(движения хлопанья по воде)*
Водичкой обливаюсь. *(движения набрасывания на себя воды)*
Пусть тельце будет красненьким, *(поглаживание рук)*
А ротик пусть зубастеньким. *(улыбка)*
Пусть ручки будут чистыми, *(имитация намыливания рук)*
А ножки будут быстрыми. *(бег на месте)*

№13. Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети. *(шагать на месте)*
Ручки согревают, ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.
Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.
(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

№14. Снежинки

Закружились, завертелись – *(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей – *(поднять руки)*
Легкие пушинки. – *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга – *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду. – *(присесть, руки к полу)*
Заблестали, словно жемчуг, – *(встать, руки вперед)*
Все дивятся чуду. – *(развести руки в стороны)*

№15. Мороз

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.)*

№16. Матрешки

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

№17. Ванька-встанька

Ванька-встанька, – *(прыжки на месте)*
Приседай-ка. – *(приседания)*
Непослушный ты какой! – *(хлопки в ладоши)*
Нам не справиться с тобой!

№18. Кукла

Поднимает кукла руки, – *(поднимать и опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз! Вверх)*
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! – *(наклоны вперед)*

№19. Обезьянки

Рано утром на полянке – *(хлопаем в ладоши)*

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ! – *(топают ногами)*

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! – *(встаем на носочки и тянемся вверх)*

Кто поднимет выше всех? – *(тянемся вверх)*

№20. Самолеты

Самолёты загудели, - *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*

Самолёты полетели. - *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*

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

Да и снова полетели. - *(руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")*

№21. Автобус

Мы в автобус дружно сели - *(приседают на корточки)*

И в окошко посмотрели - *(делают повороты головой вправо, влево)*

Наш шофер педаль нажал - *(одной ногой нажимают на воображаемую педаль)*

И автобус побежал - *(бегут по кругу, в руках «руль»)*

№22. Теплоход

От зеленого причала - *(дети встали)*

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - *(шаг вперёд. раз, два)*

И поплыл, поплыл по речке - *(волнообразное движение руками)*

Набирая полный ход - *(ходьба на месте)*

№23. Шофер

Качу, лечу во весь опор. – *(бегут по кругу, крутят воображаемый руль)*

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль, – *(останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)*

И машина мчится в даль. – *(бегут по кругу)*

№24. Птички

Маленькие птички, - *(машем руками, как крылышками)*

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, - *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)*

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, - *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там уютно и тепло.

№25. Птички

Птички в гнездышке сидят – *(дети садятся на корточки)*

И по сторонам глядят. – *(поворачивают голову в сторону)*

Погулять они хотят – *(разлетаются машут руками)*

И тихонько все летят.

И обратно возвратились.

№26. Ворона

Вот под елочкой зеленой - *(прыжки на двух ногах)*
Скачут весело вороны, - *(руки вдоль туловища ладони в стороны)*
Целый день они летали
И добычу добывали. — *(присесть, имитация добывания корма)*
Только к ночи умолкают - *(прыжки на двух ногах, руки в стороны)*
И все вместе засыпают. — *(присесть, имитация сна)*

№27. Зарядка

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире 10 раз.

№28. Кузнечик

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

№29. Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*
Кря-кря-кря!
Пролетел веселый жук, *Машем руками-*
Ж-ж-ж! крыльями.
Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*
Га-га-га! *шеей.*
Клювом перья расправляют. *Повороты туловища*
влево-вправо.

№30. Петух

Шел по берегу петух, *Ходьба по площадке,*
махи руками в стороны.
Поскользнулся, в речку *Сесть, руки вниз.*
— бух!
Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.*
Надо под ноги смотреть.

№31. Петушинная семья

Вот идет петушок, *Ходят с высоким подъемом*
Гордо поднял гребешок. *ноги, оттягивая носок*
Красная борода, вниз. *Корпус держат*
Важная походка. *прямо. Голова слегка*
поднята. Прямые руки
слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.

№32. Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, *Шагаем на месте.*

Белый гриб нашел. *Хлопки в ладоши.*

Раз - грибок, *Наклоны вперед.*

Два - грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок. *Шагаем на месте.*

№33. Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, *Стоя по кругу, приседают на корточки.*

Друг на друга поглядели. *Глядят друг на друга.*

И похлопали в ладошки: *Хлопают в ладоши.*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке? *Ставят руки на голову,*

- Пляшут весело там ушки. *словно ушки.*

Раз подскок, два подскок - *Прыгают на месте.*

Поскакали все в лесок. *Скачут врассыпную.*

№34. Большой — маленький

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

№35. 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

№36. Раз-два

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

№37. Клен

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

№38. 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.

№39. Давайте вместе с нами

Давайте вместе с нами *(Поднимают руки в стороны)*
Потопаем ногами, *(Топают ногами стоя на месте)*
Похлопаем в ладоши, *(Хлопают в ладоши)*
Сегодня день хороший! *(Поднимают прямые руки вверх, в стороны)*

№40. Жили - были зайчики

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи уши)*
На лесной опушке, *(Разводят руками)*
Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома)*
В маленькой избушке,
Мыли свои ушки, *(Трут ушки)*
Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук)*
Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево)*
Надевали тапочки. *(Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)*

№41. Деревья

Зашумели деревья поутру, *(Дети, раскинув руки качаются)*
Закачались деревья на ветру.
Ветви низко склонились до земли *(Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из стороны в сторону)*
И качались тихонько до зари.
Вот сильнее задувает ветерок *(Дети кружатся вокруг себя)*
Полетели листочки на восток, *(Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями рук – «трепещут» на ветру)*
Дружной стайкой, как, ласточки, летят,
Покрывалом устилает сад.

№42. Зайка серый

Зайка серый умывается, (*Дети «умываются»*)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, (*Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши*)

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал: (*Дети скачут*)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

№43. 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 (*Машиут руками как крыльями.*)

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.*)

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

№44. Птички невелички

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.

№45. Зайцы бежали в лесу

Зайцы бежали в лесу, (*бег на месте*)

Повстречали там лису (*повилять «хвостиком»*)

Прыг-скок, прыг-скок, (*прыжки на месте*)

Убежали под кусток. (*присесть*)

№46. Игрушки

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

№47. Закаляемся

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

№48. Мячик

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

№49. Мышка

Мышка быстренько бежала (*бег на месте*)
Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)
Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»*)
Посмотрите-ка, разбила (*«показать яичко» на вытянутых руках*)

№50. Листопад

Дружно по лесу гуляем (*шаги на месте*)
И листочки собираем (*наклоны вперед*)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (*прыжки на месте, с хлопками в ладоши*)

№51. Невалишки

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

№52. Репка

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

№53. Машина

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (*имитация движения со звуком ш-ш-ш*)
В бензобак нальем бензин (*имитация движения*)
И поедem в магазин (*«поездить» по комнате*)

№54. Соберем букет

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (*погулять по комнате*)
Собираем, собираем в садике цветочки (*наклоны с продвижением вперед*)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (*потянуться – «показать букет»*)

№55. Раз, два, три, четыре, пять

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

№56. Поднимает кукла руки

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (*поднимать и опускать руки вверх*)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (*повороты вокруг себя*)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (*наклоны вперед*)

№57. Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали *Выпрямится.*
И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*
На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*
А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить за голову.*
Как пружинки мы присели *Присесть.*
И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

№58. Это Я

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

№59. Мишка

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три.