**методическая разработка**

«**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ НА ЗАНЯТИЯХ»**

**Физкультминутки** – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) в процессе образовательной деятельности, требующей интеллектуального напряжения. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к образовательной деятельности. Длительность физкультминуток 1,5-2 мин.; проводить их рекомендуется начиная со средней группы.

**Физкультурные минутки** – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста **детей**.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физкультминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста.

Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

**Физкультминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.

Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха.

**Классификация физкультминуток**

1. Физкультурно-спортивные.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

2. Оздоровительно- гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

Во время непосредственно-образовательной деятельности можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

3. Танцевальные.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

4. Подражательные.

Зависят от фантазии и творчества воспитателя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков и т. д.: работу водителя, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые.

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

6. Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения.

**Физкультминутка**– это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас?

Какая физкультминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физкультминутку детям.

***Основные формы проведения физкультминуток***

* *В форме общеразвивающих упражнений.*Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются  3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
* *В форме подвижной игры.* Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
* *В форме дидактической игры с движением.*Такие физкультминутки хорошо вписываются в образовательную деятельность по ознакомлению с природой, по развитию речи, по математике.
* *В форме танцевальных движений.* Используются между структурными частями образовательной деятельности под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.
* *В форме выполнения движений под текст стихотворения.* При подборе стихотворений обращать внимание на следующее:
* Текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки.
* Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом.
* Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой образовательной деятельности, его программной задачей.
* *В форме любого двигательного действия и задания.*Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование имитационных движений:
* спортсменов (лыжник, конькобежец, боксёр, гимнаст),
* трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)

***Требования к проведению физкультминуток***

* Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
* Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
* Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.
* Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.
* Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.
* Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.
* Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
* Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
* Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.
* Не нужно ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке. При повторных проведениях физкультминуток, дети постепенно разучивают текст наизусть и начинают произносить его целиком, соотнося слова с движениями.

**Физминутки для занятий по ИЗО**

Раз – подняться, потянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть – на место тихо сесть.  
Будем дружно рисовать,  
И картины создавать. *(Выполняем движения, соответствующие тексту)*  
  
 \*\*\*  
Дружно встанем мы опять*, (поднимаем руки вверх, соединяя, как круг)*  
Будем в солнышко играть *(наклоняемся вправо и влево)*  
Мы  - веселые лучи *(вытянуть руки вперед, сдвигая и раздвигая пальцы)*  
Мы – ярки и горячи *(поворачиваем ладони вверх),*  
Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимаем и разжимаем кулачки)*  
Будем дружно рисовать. *(садимся)*  
  
 \*\*\*  
В гору лезут альпинисты,  
*(Поднимаем руки высоко вверх).*  
Вниз летят парашютисты,  
*(Плавно. Кружась опускаем руки вниз)).*  
Вверх стремятся скалолазы,  
*(Перебираем руками, имитируя подъем по канату)*  
В море рвутся водолазы.  
*(Делаем волнообразные движения руками).*  
  
\*\*\*  
Раз, два, три, четыре, пять  
Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже.  
Руки за спину положим.  
Голову подымем выше  
И легко-легко подышим…  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь рисовать начнем.

\*\*\*

Пальчик толстый и большой  
За подсолнухом пошёл.  
Указательный с порога  
Указал ему дорогу.  
Средний пальчик – самый меткий.  
Он сбивает зёрна метко.  
Безымянный – поедает.  
А мизинчик  – господинчик  
В землю зёрнышки сажает.  
  
\*\*\*

Берёзка в белом сарафане  *(шаги на месте)*

Весною водит хоровод  *(руки на поясе)*,  
Звенит серёжками тихонько *(повороты в правую и левую сторону)*  
И птичек в гости всё зовёт *(ритмичные взмахи руками).*  
Раскроет свои руки-ветки, *(руки в стороны)*  
Опустит ветки-пальцы вниз  (*сводят руки к центру вниз).*  
  
\*\*\*  
Представьте себе, что мы находимся в осеннем лесу и идём по дорожкам.  
Вот мы остановились и  
Руки подняли и покачали  
Это деревья в лесу.  
Руки согнули,  
Кисти встряхнули  
Ветер сбивает росу  
В сторону руки,  
Плавно помашем  
Это птицы на юг летят.  
Как они сядут, тоже покажем  
Крылья сложили назад.  
  
\*\*\*  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Продолжаем рисовать.  
  
\*\*\*

Наша бабочка встряхнулась,

Улыбнулась, потянулась.  
Раз – росой она умылась.  
Два – изящно покружилась.  
Три – нагнулась и присела.  
И нектара всласть поела.  
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

\*\*\*

Прилетела к нам вчера  
Полосатая пчела.  
*(Дети машут ладошками.)*  
А за нею шмель-шмелёк  
И весёлый мотылёк,  
Два жука и стрекоза,  
*(На каждое название насекомого загибают один пальчик.)*  
Как фонарики глаза.  
*(Делают кружочки из пальчиков и подносят их к глазам.)*  
Пожужжали, полетали,  
*(Машут ладошками.)*  
От усталости упали.  
*(Роняют ладошки на стол.)*

**Физкультминутки для математики.**

**Речка**

К речке быстрой мы спустились,   *Ходьба на месте*.

Наклонились и умылись.  *Наклоны вперед*.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.             *Хлопки в ладоши.*

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно: *Круговые движения руками*.

Вместе - раз, это — брасс.*Движения по тексту.*

Одной, другой - это кроль.

Все как один —*Волнистые движения руками*.

Плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой *Прыжки на месте.*

И отправились домой. *Ходьба на месте.*

*\*\*\**

**Весёлые прыжки**

Раз, два —*Прыжки на правой ноге.*

Стоит ракета.*Встали, руки вверх, имитация ракеты.*  
Три, четыре —*Прыжки на левой ноге.*

Самолёт.*Встали, руки в стороны.*  
Раз, два —*Прыжки на правой ноге.*

Прыжки на месте,*Прыжки на двух ногах.*  
А потом *Прыжки на левой ноге.*

На каждый счёт.*Прыжки на двух ногах.*  
Раз, два, три, четыре                *Хлопки в ладоши*.  
Руки выше, *Руки вверх.*

Руки шире.*Руки в стороны*.  
Раз, два, три, четыре.                *Хлопки в ладоши.*  
И на месте походили. *Ходьба на месте.*

**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*.

*\*\*\**

**Посчитаем.**

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно все пересчитать.        *Ходьба с выставлением указательного пальца вперед.*

Сколько в комнате углов?    *Показать на углы с поворотами туловища.*

Сколько ног у воробьев?      *Приподнимать  поочередно ноги.*

Сколько пальцев на руках?  *Раскрыть пальцы рук.*

Сколько пальцев на ногах?  *Присесть, коснуться носков ног.*

Сколько в садике скамеек?  *Полуприседания.*

Сколько в пятачке копеек?   *Попрыгать легко или приподнимать пятки.*

*\*\*\**

|  |  |
| --- | --- |
| – До пяти считаем, гири выжимаем, | *(стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх — в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))* |
| – Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки | *(на доске — круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)* |
| – Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, | *(стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед — вниз)* |
| – Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, | *(стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)* |
| – Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), | *(на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)* |
| – Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас | *(стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)* |
| – На носочки встанем, Потолок достанем | *(основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх — в стороны, потянуться)* |
| – Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), | *(основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны — вверх, ладони ниже уровня плеч)* |
| – Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. | *(стоя, ноги врозь, При наклонах ноги не сгибать)* |
| – Будем считать, Грибы собирать | *(стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)* |
| – Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), | *(стоя, руки на поясе, прыжки на носках)* |
| – Ягоды считаем, Дружно приседаем, | *(основная стойка, руки на поясе.* |

**Силач.**

Раз, два, три, четыре —       *Руки в стороны и с к плечам.*

Буду всех сильнее в мире*.  Показать силача(руки вверху).*

Буду в цирке выступать.           *Силач(руки вверху) повороты вправо влево с пружинкой*

Бегемота поднимать.            *Силач (руки внизу)чуть наклониться вперед).*

**Отдохнем.**

Мы считали и устали.*Шаги на месте.*

Дружно все мы тихо встали.*Встали, руки на поясе.*

Ручками похлопали: 1,2,3.*Движения*

Ножками потопали: 1,2,3.*По тексту.*

*С*ели, встали, снова сели,   *Приседания.*

Друг на друга посмотрели.     *Руки на поясе, повороты туловища вправо, влево*.

Мы немножко отдохнем,   *Шаги на месте.*

И опять считать начнем*.*

*\*\*\**

**Математическая физкультминутка в детском саду**

Раз — мы встали, распрямились.  
Два — согнулись, наклонились.  
Три — руками три хлопка.  
А четыре — под бока.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — на место сесть опять.

*\*\*\**

Рыбки весело плескались  
В чистой свеженькой воде.  
То согнутся, разогнутся.  
То зароются в песке.  
Приседаем столько раз  
Сколько рыбок здесь у нас.  
Сколько чаек у нас 9  
Столько мы подпрыгнем раз.

*\*\*\**

Раз, два – выше голова.  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – тихо сесть.  
Раз – подняться. Подтянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за стол тихонько сядь.

**Наклоны и прыжки**

Кто до пола достает?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счету. (Наклоны вперед)  
Давай присядем столько раз  
Сколько подснежников у нас.  
Сколько подснежников у нас,  
Столько мы подпрыгнем раз.

*\*\*\**

Нарисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни вершиной вниз.  
И вновь глазами ты по периметру веди.  
Рисуй восьмерку вертикально.  
Ты головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
И на бочок ее клади.  
Теперь следи горизонтально,  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец.  
Зарядка окончилась. Ты – молодец!

*\*\*\**

На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Ногу правую – к груди,  
Да смотри – не упади.  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый.  
Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

Мы считали и устали,  
Дружно все мы тихо встали.  
Ручками похлопали, раз, два, три.  
Ножками потопали, раз, два, три.

**Часики**

Сели, встали, встали, сели  
И друг друга не задели.  
Мы немножко отдохнем  
И опять считать начнем.  
Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три! Дыши ровней!  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.

Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов,  
Сколько здесь у нас кружков,  
Столько сделаем прыжков.  
(количество определяет сам воспитатель)

*\*\*\**

**Веселые прыжки**

Раз, два – стоит ракета.  
Три, четыре – самолет.  
Раз, два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счет.  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре –  
И на месте походили.(3 раза)

*\*\*\**

Сколько зайчиков у нас,  
Столько и подпрыгнем раз.  
Сколько палочек до точки,  
Столько встанем на носочки.  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.

Раз — подняться, подтянуться  
Два — согнуться, разогнуться  
Три — в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре — ноги шире.  
Пять — руками помахать  
Шесть — за стол тихонько сесть.

*\*\*\**

Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идем искать опять.  
Наклониться.  
Левой рукой коснуться правой ноги.  
Правая рука остается на поясе.  
Потом, «увидев» ягодку у левой ноги,  
«сорвать» ее правой рукой.  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!

*\*\*\**

**Кружки-прыжки**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать. (подскоки на месте)  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз (прыжки)  
На носочки встали  
Потолок достали.  
Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  
Сколько покажу кружков.  
Столько выполни прыжков.

От зеленого причала оттолкнулся пароход (встать)  
Он шагнул назад вперед (шаг назад)  
А потом шагнул вперед (шаг вперед)  
И поплыл, поплыл по речке (движения руками)  
Набирая полный ход (ходьба на месте).

*\*\*\**

Сначала буду маленьким, (присесть)  
К коленочкам прижмусь. (обнять колени руками)  
Потом я вырасту большим, (встать)  
До неба дотянусь. (поднять руки вверх, встать на носочки)

*\*\*\**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзья физкульт привет!  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре –  
Вот летит ракета ввысь!

**Три медведя**

Три медведя шли домой: (дети идут как медведь)  
Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх)  
Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  
А сыночек просто крошка, (садятся на корточки)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.  
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

*\*\*\**

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова — правою ногой,  
Снова — левою ногой,  
После — правою ногой,  
После — левою ногой.  
Вот тогда придешь домой.  
Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей,  
Хлопай, хлопай веселей!

**Картотека физкультминуток по развитию речи дошкольников.**

**Младший и средний дошкольный возраст.**

**«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-у.

**«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).

Заблистали, словно жемчуг, (Встать, руки вперёд).

Все дивятся чуду. (Развести руки в стороны).

**«С неба падают снежинки»**

С неба падают снежинки, (Дети поднимают руки над головой)

Как на сказочной картинке  (делают руками хватательные движения, словно ловят снежинки).

Будем их ловить снежинки (движения, словно ловят снежинки)

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, (Потягивания — руки в стороны)

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, (Ходьба на месте)

Поднимаем выше ноги. (Колени высоко поднимаются).

Вон лисица в поле скачет, (Прыжки на месте).

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём (Ходьба на месте).

И к себе приходим в дом. (Дети садятся).

**«Мороз Красный нос»**

Ой, Мороз Красный нос, (Хлопки в ладоши).

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, (Руки на поясе, наклоны туловища вперед)

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, (Хлопки в ладоши).

Песню запеваем.

И тебя в хоровод (Приседания).

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, (Хлопки в ладоши).

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей (Прыжки на месте).

Затанцуют ножки!

**«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).

**«В поле я гуляю»**

В поле я гуляю, (Ходьба на месте)

Ноги поднимаю (с высоким подниманием колена).

Наклонюсь к цветам поближе (Наклониться).

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат (Сделать несколько вдохов носом)

Ощутить я тоже рад!

Рвать не буду я цветы, (Выпрямиться, повороты  головы вправо – влево).

Много будет красоты. (Развести руки).

**«Наши алые цветки»**

Наши алые цветки (Плавно поднимаем руки вверх).

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, (Качание руками влево-вправо).

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (Присели, спрятались).

Закрывают лепестки,

Головой качают, (Движения головой влево-вправо).

Тихо засыпают.

**«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).

**«Кукла»**

Поднимает кукла руки, (Поднимать и опускать руки вверх)

Вверх-вниз, вверх-вниз!

А потом она танцует, (Повороты вокруг себя).

Покружись, покружись.

После танца всем ребятам (Наклоны вперед)

Поклонись, поклонись!

**«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»).

**«Птички»**

Маленькие птички, (Машем руками, как крылышками).

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, (Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, (Приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**«Липы»**

Вот полянка, а вокруг ( Широким жестом развести руки в стороны).

Липы выстроились в круг. (Округленные руки сцепить над головой).

Липы кронами шумят,  (Руки вверху, покачать ими из стороны в сторону).

Ветры в их листве гудят  (Наклониться вперед).

Вниз верхушки пригибают, (Наклонившись вперед),

И качают их, качают. (Покачать туловищем из стороны в сторону).

После дождика и гроз  (Выпрямиться, руки поднят).

Липы льют потоки слёз. (Плавно опустить руки, перебирая пальцами)

Каждый листик по слезинке

Должен сбросить на тропинки.  (Руки вниз, потряхивать кистями).

Кап и кап, кап и кап (Хлопать в ладоши).

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! («Уронить" руки).

Он умоется дождём, (Погладить сначала одну, потом другую руку).

Будет крепнуть с каждым днём. (Сжать кулаки).

**«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.

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

**«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).

**«Мишка вылез из берлоги»**

Мишка вылез из берлоги, (Повороты влево и вправо).

Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх).

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, (Вращения головой).

Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад).

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки (Ходьба на месте).

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся (Дети садятся).

И на брёвнышке уселся.

**Картотека для старшего и подготовительного возраста.**

\*\*\*

«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.)

**«К речке быстрой».**

К речке быстрой 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

**«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.)

**«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.

**«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.)

**«Коля - неряха»**

Коля, Коля Николай, за собою убирай! (Дети идут по кругу друг за другом).

У тебя ленивы руки: (Хлопают в ладоши)

Под столом ремень и брюки, (Приседают).

Не в шкафу рубаха,( «Рисуют» четырёхугольник)

Николай - неряха.( Грозят пальчиком и качают головой).

\*\*\*

«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.)

**«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.)

**«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.)

**«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.

**«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.)

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.)

**«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,

**Картотека физкультминуток** **по окружающему миру**

**« Ну, а снег летит, летит».**

Ели за окном стоят,  в небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх).  
Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд).  
Белки на ветвях сидят.  (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают).  
Белки прыгают по ёлкам,  собирают белки шишки.  
Не пугают их иголки —  белки — ловкие малышки. (Прыжки).  
Мы под ёлками сидим  и  на белочек глядим. (Присели).  
Ветер дует ледяной (Дети машут руками).  
И вздымает снега тучу.  
Он суровый и могучий. (Дети крутят руками).  
Зайцы прячутся в кустах.  
Даже хитрая лиса  притаилась и сидит,      (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают).  
Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками).  
Но утихла злая вьюга,  
Белой стала вся округа. (Потягивания - руки в стороны).  
Солнце светит в небесах. (Потягивания - руки вверх).  
Скачет по полю лиса. (Прыжки).  
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба).  
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся).

**«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.)

**«Мы шагаем по сугробам».**

Мы шагаем по сугробам, (Дети машут руками).

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу. (Дети высоко поднимают ноги).

Проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, (Дети шагают на месте).

Наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнем,

А потом гулять пойдем (Дети садятся за повороты).

**Ветер дует ледяной**

Ветер дует ледяной (Дети машут руками).

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий. (Дети крутят руками).

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают).

Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками).

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа. (Потягивания - руки в стороны).

Солнце светит в небесах. (Потягивания - руки вверх).

Скачет по полю лиса. (Прыжки).

Ну, а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба).

И домой к себе вернёмся. (Дети садятся за парты).

**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).

Мышки прячутся во ржи.

Как увидеть их, скажи?

В норке прячется полёвка.

Покажись, скорей, плутовка! (Приседания).

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте).

И немного отдохнём. (Дети садятся за парты).

**В зоопарке**

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он. (Наклоны головы в стороны).

Головой своей кивает, (Наклоны головы вперед).

Будто в гости приглашает. (Голову прямо).

**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 за парты снова сели. (Дети садятся за парты).

**«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».**

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.

**В небе плавает 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).

**«Кто на месяце живёт?»**

Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? (Ходьба).  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз*.  (*Дети наклоняются вперёд на несколько секунд).  
Машет лис своим хвостом,  
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной).  
А вокруг летают звёзды.

**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).

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.

А теперь давай, дружок,

Посмотри на потолок. (Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад).

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам. (Дети садятся за парты).

**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 за парты вновь спешим*.*(Дети садятся за парты).

**Волны плещут в океане.**

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

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

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).

Сядем дружно на песок. Снова начался урок. *(Дети садятся за парты).*

**Вот летит большая птица.**

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями).

Наконец, она садится

На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед).

**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.)

**«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.

**Вот мы деревце мы сажали.**

Вот мы деревце сажали,

Семя в землю зарывали. (Выпрямиться, потопать ногами и присесть).

Вырос тоненький росток, (Встать, потянуться (проверить осанку).

Он и строен, и высок, (Руки в стороны).

И другие распустились,

Дружно так зашевелились. (Пальцы в стороны и пошевелить ими).

Налетел веселый ветер

И раскачивает ветки. (Поочередные взмахи руками вверх-вниз).

**«Наши алые цветки».**

Наши алые цветки  
Распускают лепестки*.*(Плавно поднимаем руки вверх.)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)  
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)  
Тихо засыпают.

**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).

В класс пора мне возвращаться,

Чтобы снова заниматься*.*(Дети садятся за парты).

**«Мы летим под облаками».**

Мы летим под облаками,  
А земля плывёт под нами:  
Роща, поле, сад и речка,  
И дома, и человечки. (Махать руками, словно крыльями.)  
Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото. (Несколько глубоких приседаний.)

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.)

**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).

Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу. (Ходьба на месте).

Сядьте, дети на песок,

Продолжаем наш урок. (Дети садятся за парты).

**А** **теперь мы — ручейки**

А теперь мы — ручейки,

Побежали вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. *(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).*

**Белки.**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте).

**Будем прыгать, как лягушка.**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-побрякушка.

За прыжком — другой прыжок

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки).*

**Весело в лесу.**

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. (Потягивания — руки вперёд.)

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. (Бег на месте).

Вот голодная лиса (Ходьба на месте).

Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх).

Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох).

Садится, отдыхает. (Дети садятся за парты).

**«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.**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо. (Наклоны вправо-влево).

Ветер тише, тише, тише, (Присесть, спина прямая).

Деревцо все выше, выше. (Встать на носки).

Раз, два — выше голова, (Поднять голову).

Три, четыре - руки шире, (Руки в стороны).

Пять, шесть — тихо сесть, (Сесть за парту).

Семь, восемь - тень отбросим. (Два хлопка о парту).

Сел на дерево скворец,

И игре нашей конец. (Дети громко проговаривают эти слова).

**Ветер.**

Осторожно ветер

За калитку вышел, (Руки вверх и махи руками вправо-влево).

Постучал в окошко, (Постучать кулачками по парте).

Пробежал по крыше, (Перебирать пальчиками по парте).

Покачал тихонько

Ветками черемух, (Руки поднять вверх, махи руками вправо-влево).

Пожурил за что-то

Воробьев знакомых (Постучать кулачками по парте).

И, расправив гордо

Молодые крылья, (Перебирать пальчиками по парте).

Полетел куда-то

Вперемешку с пылью. (Руки согнуты в стороны, махи руками).

**В понедельник.**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание).

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование).

В среду долго умывался, (Умываются).

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, наверное, устали.**

Вы, наверное, устали? *(*Ходьба на месте).

Да! (Хлопки в ладоши).

И поэтому все встали. (Руки вверх — потянулись).

Дружно вытянули шеи (Наклоны вперед).

И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш». (Повороты туловища влево-вправо).

Пошипели, помолчали

И, как зайцы, поскакали. (Прыжки на месте).

Поскакали, поскакали

*И за кустиком пропали.*(Ходьба на месте).

**Выросли деревья в поле.**

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!(Потягивания — руки в стороны).

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется*.*(Потягивания — руки вверх).

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки,(Дети машут руками).

Даже толстые стволы

Наклонились до земли*.*(Наклоны вперёд).

Вправо-влево, взад-вперёд -

Так деревья ветер гнёт.(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад).

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?(Вращение туловищем).

**Вышел зайчик.**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте).

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте).

Зайка маленький устал.

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания — руки в стороны).

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх).

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками).

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд).

Вправо-влево, взад-вперёд -

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад).

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем).

**Вышел зайчик.**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте).

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте).

Зайка маленький устал.

**Картотека физкультминуток по ознакомлению с миром природы**

**Тема «ОСЕНЬ»**

**«Осень»**

По утрам морозы,

*(согревают теплым дыханием пальцы (произнося на выдохе «Я-а-а…»)*

В рощах желтый листопад.

*(плавные движения кистей рук сверху вниз*

Листья около березы

(*присаживаются и «ворошат»)*

Золотым ковром лежат.

(*воображаемые листья)*.

**«Осень»**

Между елок, между сосен

Осторожно бродит осень

(*имитация)*

Осень, рыжая лиса

Красит в рыжий цвет леса,

(*плавные движения кисти правой руки (кисть художника)*

Но зеленого убора

Не покрасить ей у бора:

Для лисы остры и колки

(*пальцы обеих рук)*

Леса хвойного иголки.

**«Осенние листочки»**

Мы, листики осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер - полетели.

Мы летели, мы летели и на землю сели.

Ветер снова набежал и  листочки все поднял,

Повертел их, покрутил

И на землю опустил

**«Осень»**

Летят высоко журавли

Над опустевшими полями,

И рощи сонные, пустые

Им машут голыми ветвями,

Лесам, где лето провели,

Они кричат: «Летите с нами!»

Кружатся листья золотые

«До свиданья, до свиданья. До свидания, до свиданья, журавли!»

**«Рыжий лес»**

Рыжий, рыжий, рыжий лес

(*плавные движения кистей рук)*

Осыпает листья.

(*сверху вниз (падающие листья)*

Он диковинки свои  держит на виду!

Осень по лесу идет

Вкрадчиво, по-лисьи

(*«лисий» шаг)*

А за нею по пятам

(*осторожные шаги на носочках)*

Тихо я иду.

(*в ритме стихотворения)*.

**Тема « ЗИМА»**

**«Мы шагаем по сугробам,…»**

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу.

Проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнем,

А потом гулять пойдем.

**«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.)*

**«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.)*

**Тема « ПРОГУЛКИ И ПУТЕШЕСТВИЯ»**

**«Путешествие»**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружились.

**«Мы по лугу прогулялись»**

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем.

*(Шагаем на месте.)*Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед,

*(Развели руки в стороны, вперед.)*Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети

*(Присели.)*  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.

*(Встали.)*  
Дружно хлопаем,

*(Хлопаем в ладоши.)*Ногами топаем!

*(Топаем ногами.)*  
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали!

*(Шагаем на месте.)*

**«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.)*

**«Я иду и ты идешь»**

Я иду и ты идешь — раз, два, три.

*(Шагаем на месте.)*  
Я пою и ты поешь — раз, два, три.

*(Хлопаем в ладоши.)*  
Мы идем и мы поем — раз, два, три.

*(Прыжки на месте.)*  
Очень дружно мы живем — раз, два, три.

*(Шагаем на месте.)*

**«Мы присели под кусток»**

Мы присели под кусток,  
Чтобы отыскать грибок.  
Встали. Потянули спинку.  
Вновь шагаем по тропинке.

*(Приседания.)*А теперь вращаем ручки,  
Словно разгоняем тучки.  
Гоним их вперёд-назад,  
По двенадцать раз подряд.

*(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*  
Приседаем ниже, глубже,  
Как лягушка в теплой луже.  
Прыг — и нету комара!  
Вот весёлая игра.

*(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*  
Отдохнули, порезвились  
И на стулья опустились.

*(Дети садятся.)*

**«Мы летим под облаками»**

Мы летим под облаками,  
А земля плывёт под нами:  
Роща, поле, сад и речка,  
И дома, и человечки.

(*Махать руками, словно крыльями.)*Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото.

*(Несколько глубоких приседаний.)*

И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит.

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок!

*(Прыжки.)*  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу.

*(Вращение головой вправо и влево.)*

**«Мы в лесу»**

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.)*

**«Прогулка по лесу» 1 вариант**

Детки по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели,  
И их лучики согрели.  
Чудеса у нас на свете,  
Стали карликами дети,  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Хорошо мы погуляли  
И немножечко устали.

**«Прогулка по лесу» 2 вариант**

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Бабочки летали,

Крыльями махали.

На нос села пчела.

Посмотрите вниз друзья.

Мы листочки приподняли,

В ладошку ягоды набрали.

Хорошо мы погуляли!

И немножечко устали.

**«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

**Тема «ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ»**

**«Бегут, бегут со двора»**

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*  
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*Утка-поплавутка-бряки-кряки*, (Топаем ногами.)*Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*  
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Корова-комол а-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*  
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

**«Кошки – мышки 1»**

Задача: развивает внимание, ловкость, координацию.

Правила игры: дети стоят в кружке, взявшись за руки. Если «мышка» внутри круга, а дети присели на корточки и отпустили руки – домик «заперт», «мышка» в домике, ее ловить нельзя. Можно ловить «мышку», только если она снаружи, или если дети не успели присесть и отпустить руки – «запретить» домик.

*Мышка, мышка – длинный хвостик,*

*Ты не прячься глубоко, -*

*Приглашает кошка в гости*

*Пить парное молоко.*

*Что ты прячешься, трусишка?*

*Вылезай из норки вон!*

*Поиграем в «кошки-мышки».*

*Мышка – ты, а кошка – он!*

**«Кошки- мышки  2»**

*Игра в «Кошки-мышки» проводится, как обычно. Можно использовать новую считалочку*.

У котенка работенка –

Ловит серого мышонка.

Ловят серого мышонка

Три котенка, три кота.

А мышонок удирает,

Он от смеха умирает,

Серым хвостиком играет

Перед носом у кота.

**Динамическая пауза   «Две свинки»**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки – туки – туки – тук!

Туки – туки – туки – тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

*(Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем все «шаловливее», все быстрее дети «печатают на машинке», изображая свинок)*

**«Конь»**

Конь копытами стучит,

(*сидя на стульчиках, дети поднимают и опускают*

*поочередно пятки,«щелкая» при этом языком)*

Он меня по полю мчит.   (*расслабленной кистью)*

Грива вьется на ветру

 (*правой руки изображают   вьющуюся гриву);*

«Но-но! Тпру-у-у-у-!..»

(*затем расслабляют руки   и бросают их вниз).*

**«Две собачки» (пальчиковая игра)**

Две собачки громко лают

(*пальцами правой и левой руки  изображают собачьи мордочки);*

Кошку в домик не пускают:

(*«кошка» пальцами правой руки)*;

«Тяв-тяв! Уходи!

*(«собачки» лают).*

Тяв-тяв! Не подходи!»

**«Кот Антипка»**

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*  
Он вставал с лежанки в час.

*(Потянулись, руки вверх — вдох.)*  
В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*  
В три сметану ел из миски.

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*  
Он в четыре умывался.

*(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*  
В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*  
В шесть тащил сельдей из кадки.

*(Рывки руками перед грудью.)*  
В семь играл с мышами в прятки.

*(Хлопки спереди-сзади.)*  
В восемь хитро щурил глазки. *(Приседания.)*  
В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*  
В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)*  
Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)*

**Тема « ДИКИЕ  ЖИВОТНЫЕ»**

**«Лоси»**

На полянку вышли лоси

(*скрестить руки и поднять их над головой)*

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).*

**«Ёжик»**

*Дети стоят, слегка согнувшись. Руки согнуты в локтях, перед грудью; кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки.**(Кончики пальцев детей соединяются – они «срывают» ягодки).*

Утром по лесной дорожке –

Топ-топ-топ – топчут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках старый ежик.

Ищет ягодки, грибочки

Для сыночка или дочки.

**«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.)*

**«Мышки прячутся во ржи»**

Мышки прячутся во ржи.  
Как увидеть их, скажи?  
В норке прячется полёвка.  
Покажись, скорей, плутовка!

*(Присели, поискали мышек.)*

**«Крот»**

До темна, трудился крот –

Рыл большой подземный ход.

До утра идет веселье

У кротана новоселье

**«Белки»**

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

**«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.

**Динамическая игра «Пчелы и медведь»**

Один ребенок исполняет роль Пчелки – мамы, второй – медведя, а остальные дети – пчелы.

Пчелка – мама:

*Полетели, пчелки,* («пчелки» летают, кружатся)

*Собирать с цветочков мед!*

*Мишка-медведь идет,*(«медведь» направляется к ним)

*Мед у пчелок унесет.*

*Пчелки, домой!*

*Этот улей – домик наш,*(«пчелки» гонятся за *медведем.\_*

*Уходи, медведь от нас:*«медведем», жужжат, прогоняют его)

*Ж-ж-ж-ж-ж-ж!*

**«Мишка вылез из берлоги»**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. *(Повороты влево и вправо.)*  
Потянулся он со сна: *(Потягивания — руки вверх.)*  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (*Вращения головой.)*  
Наклонился взад-вперёд, *(Наклоны вперёд-назад.)*Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. *(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся. *(Дети садятся.)*

**«Мишка ищет мёд»**

По лесу медведь идёт,  
Этот мишка ищет мёд.  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы? *(Ходьба на месте.)*  
То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит? *(Повороты**направо и налево.)*

**«Лис и зайчата»**

Стой, зайчонок, не беги

По тропинке узенькой,

Лучше ты побереги

Хвостик свой кургузенький.

 Лис крадется вдоль тропы.

Вряд ли ищет он грибы.

*Один ребенок изображает крадущегося лиса, а остальные – бегущих зайчиков. Зайчики замирают, а потом разбегаются от лиса по местам – «домикам».*

**Динамическая игра «Зайчата и лиса»**

Задача: развивает ловкость, внимание, умение прыгать на 2-х ногах; вставать в круг, прыгать по кругу.

Ставятся стульчики или чертятся домики по числу играющих. Дети – зайчики – стоят у своих домиков. Один из играющих – лиса. Зайчики произносят текст:

*Серый зайка прыгает возле мокрых сосен,*

*Страшно в лапы лисоньки, лисоньки попасть!*

Зайчики из домиков выходят и скачут на обеих ногах, затем они образуют хоровод и прыгают по кругу. Слова воспитателя:

*Зайки, ушки навострите, влево, вправо посмотрите –*

*Не идет ли кто?*

Зайцы оглядываются по сторонам. Увидев лису, которая потихоньку пробирается к ним, пробираются к домикам. Лиса ловит зайца.

**«Лиса»**

*Дети делают движения, показывающие, как крадется лиса:*

Лиса осторожно крадется,

Ступает на землю тихо,

Сучки обойти ей придется –

Иначе спугнет зайчиху.

**Музыкальная физкультминутка  «Заинька»**

*(Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.

**«Заинька»**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз. *(Прыжки.)*

**«Два зайца»**

Скачет заинька косой

(*пальцы правой руки изображают зайца);*

Под пушистою сосной

А под елочкой ветвистой

(*то же пальцами* *левой руки.)*

Скачет заинька другой.

**«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.

**«Зайка 1»**

(Руки перед грудью, прыжки на двух ногах):

Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал.

(Указательным и средним разведенными пальцами дети изображают «ушки»):

Вдруг у зайки на макушке поднялись, как стрелки, ушки.

(Дети пугливо оглядываются):

Шорох тихий раздается:  Кто-то по лесу крадется.

(Скачут, бегут по кругу и «петляют»):

*Заяц путает следы, убегает от беды.*

*(Делают большой прыжок в сторону, «сворачиваются» в клубок):*

*Прыгнул в бок и обернулся, и под кустиком свернулся,*

*Словно беленький клубок –  чтоб никто найти не смог.*

**«Зайка  2»**

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки.)*  
Зайка прыгнул на пенёк. В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт. Зайцу холодно сидеть, *(Присели.)*  
Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. *(Прыжки.)*  
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

**«Зайка  3»**

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо. (*Дети имитируют движения умывания).*

**«Зайка  4»**

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи, лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади, полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай, прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги и  скорей назад скачи.

*(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)*

**«Зайки»**

Зайки серые сидят, *(Присели.)*  
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*Вот наши ушки, вот наши ушки;  
Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*  
Хитрая сестричка.

Прячьтесь, прячьтесь, *(Присели.)*  
Зайки-попрыгайки.

По лесной полянке  
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*  
Вот такие зайки, зайки-попрыгайки.

**«Зайчики  1»**

(*Зайцы скачут):*

Скок – скок – скок да на беленький снежок.

Приседают, слушают,  не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка.

Головою три кивка.

**«Зайчики   2»**

*(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)*Зайка серенький сидит  и  ушами шевелит.

*(Дети показывают.)*  
Зайке холодно сидеть,  надо лапочки погреть,

*(Дети показывают.)*  
Раз-два, надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.

*(Дети скачут.)*  
Кто-то зайку напугал — зайка — прыг — и убежал. (*Дети садятся.)*

**«Зайцы»**

Взялись зайца за бока, заплясали гопака.  
Прилетели утки, заиграли в дудки.  
Ах, какая красота, заиграли в дудки.

*(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)*

**«Скок-поскок»**

Скок-поскок, скок-поскок,

*(Прыжки на месте на двух ногах.)*  
Зайка прыгнул на пенек.

*(Прыжки на месте на двух ногах.)*  
В барабан он громко бьет,

*(Шагаем на месте.)*  
В чехарду играть зовет.

*(Хлопаем в ладоши.)*  
Зайцу холодно сидеть, *(Присели.)*  
Нужно лапочки погреть. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Лапки вверх, лапки вниз, *(Руки вверх-вниз.)*  
На носочки подтянись.

*(Потянулись, подняли руки вверх.)*  
Лапки ставим на бочок, *(Руки на пояс.)*  
На носочках скок-скок-скок.

*(Прыжки на месте на двух ногах.)*  
А затем вприсядку, *(Приседаем.)*  
Чтоб не мерзли лапки. *(Топаем ногами.)*

**«Скок-скок-скок!»**

Зайцы скачут: скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,  
Не идёт ли волк.

Раз — согнуться, разогнуться.  
Два — нагнуться, потянуться.

Три — в ладоши три хлопка.  
Головою три кивка. *(Движения по тексту.)*

**«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.)*

**Тема « ПТИЦЫ»**

**«Вот летит большая птица»**

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой.

(*Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*  
Наконец, она садится  
На корягу над водой.

*(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

**«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.

**«Дятел» (динамическая игра на развитие чувства ритма)**

Дятел сядет на сучок:   тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Дятел смотрит, где жучок,   тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Над дубравой сильный град,  туки-туки-так, туки-туки-так,

С дуба желуди летят,  туки-туки-так, туки-туки-так.

Строят хатку два бобра,  тук-тук да тук, тук-тук да тук,

Без гвоздей и топора,  тук-тук да тук, тук-тук да тук.

**«Дятел»**

Я по дереву стучу,

червячка достать хочу.

Хоть и скрылся под корой,

все равно он будет мой!

*(В этой игре дети после каждой строчки стихотворения воспроизводят ритмический рисунок, заданный педагогом)*

**«Весёлые гуси»**

Музыкальная физкультминутка. *(Дети поют и выполняют разные движения за воспитателем)*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 бабуся: ой, пропали гуси!

Один серый, другой белый —  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси, кланялись бабусе —  
Один серый, другой белый, кланялись бабусе.

**«Гусак»**

Наш гусак встает на зорьке,

(*потянуться);*

Он к реке шагает с горки;

(*ходьба вперевалку и далее движения по тексту)*

Он гусиную зарядку

Любит делать по порядку:

Для начала - бег на месте,

Крылья врозь, а лапки вместе.

Упражнение для шеи,

Чтоб росла она длиннее.

Упражнение для хвоста,

А потом бултых с моста.

Он плывет на середину:

Чистит лапки, моет спину.

Крикнул селезень: «Кряк - кряк!

Физкультурник наш гусак!»

**«Утром встал гусак на лапки»**

Утром встал гусак на лапки,

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

**«Гусь»**

Гусь гуляет по дорожке,

(*ходьба вперевалку)*;

Гусь играет на гармошке

(*имитация игры на гармошке);*

И гордится гармонист:

(*руки за спину, выпятить грудь);*

«Га - Га - Га! Я - гармонист!»

(*стучит ладошкой в грудь).*

**«Вышли уточки на луг»**

Вышли уточки на луг,   кря-кря-кря! *(Шагаем.)*Пролетел веселый жук,   ж-ж-ж!

*(Машем руками-крыльями.)*  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (*Круговые вращения шеей.)*  
Клювом перья расправляют.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Ветер ветки раскачал?

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*  
Шарик тоже зарычал,   р-р-р!

*(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*И опять настала тишь,  ш-ш-ш. *(Присели.)*

**«Раз-два — шли утята»**

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*  
Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*  
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*  
А седьмой отстал от всех — *(Шагаем на месте.)*  
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*  
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*

**«Уточка луговая»**

*Дети:*Уточка луговая,  серая, полевая,  
Где ты ночку ночевала?

*Утка:*Под кустиком, под берёзкой.  
Сама, утя, хожу,  детей своих вожу.  
Сама, утя, поплыву, детей своих поведу.

*(Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)*

**«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)*

Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

**«Кто?»**

Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? *(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*  
По болоту мы пройдёмся *(Ходьба на месте.)*  
И на место вновь вернёмся. *(Дети садятся.)*

**«Кулик»**

Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду.  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.  
Влез на колоду и снова в воду.  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной,  
И полетел. *(Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)*

**«Петух»**

Шел по берегу петух,

(*высокий шаг, «крылья»);*

Поскользнулся,   (*«мельница»)*

В речку - бух!    (*наклоны)*

Будет знать петух,   (*грозят указательным пальцем правой руки)*

Что впредь

Надо под ноги смотреть!    (*то же левой рукой).*

**«Куры»**

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: «тах-тах!»

Поднимем руки мы к плечам,

Потом опустим так...

**«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.)*

**«Грач»**

Черный грач по полю ходит,

Важно ноги поднимая,

(*идут, высоко поднимая колени*  *и помахивая руками (крыльями).*

По проталинкам шагает,

Червячков в земле находит.

**«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.)*

**«Над водой летят стрижи»**

Над водой летят стрижи, *(Руки в стороны.)*

Под водой плывут ерши, — *(Присели.)*  
Плывет лодочка-краса — расписные паруса.

*(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)*

**«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой   скачут весело вороны:«Кар! Кар! Кар!» (громко).

Целый день они кричали,   спать ребятам не давали:«Кар! Кар! Кар!»

Только к ночи затихают, а, затихнув, засыпают:«Кар! Кар! Кар!» (тихо).

**«Вот под елочкой вороны»**

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.)*

**«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.

**«Ну-ка, птички, полетели»**

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

*(Ходьба, переходящая в бег.)*

**Динамическая игра «Птички в гнёздышке сидят»**

Птички в гнездышке сидят

Вниз из гнездышка глядят.

Полетать все захотели

И тихонько полетели. *(Легкий бег)*

**«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.)*

**«Две птички »**

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели,

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди удивились.

*(Воспитатель  предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова –потешки вместе с воспитателем)*

**Тема « ЯГОДЫ, ГРИБЫ»**

**«Грибники»**

Утром дети в лес пошли

(*шаги с высоким подниманием ног*)

И в лесу грибы нашли   (*размеренное приседание*)*,*

Наклонялись, собирали   (*наклоны вперед*),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*

**«Мы с друзьями»**

Солнечным погожим днём  мы с друзьями в лес идём.  
Мы с собой несём корзинки.  Вот хорошая тропинка! *(Ходьба на месте.)*Собираем землянику,  ищем вкусную чернику,  голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику. *(Наклоны вперёд.)*

 А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.  
Здесь отличные места! *(Повороты влево-вправо.)*  
Снова мы идём по лесу. *(Ходьба на месте.)*  
А вокруг — так интересно!

*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенёк.

**«Землянику ищем»**

Мы шли-шли-шли,  землянику нашли.  
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,  начинаем искать опять.  
*(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)*

**«Грибок»**

Митя шел, шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз – грибок,

Два – грибок,

Три – грибок,

Положил он в кузовок.

*(Дети имитируют движения грибника, нагибаясь за каждым грибком.)*

**«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.)*

**Тема «РАСТЕНИЯ»**

**«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.

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  
Отдохнули мы чудесно, и   пора нам сесть на место*. (Дети садятся.)*

**«Удивляемся природе»**

Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. *(Потягивания—руки в стороны.)*  
Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

*(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*Поработаем с тобой,  сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать   да пониже приседать. *(Приседания.)*  
У забора всем на диво  пышно разрослась крапива.

*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Мы её не будем трогать —  обожглись уже немного.

*(Потягивания — руки вперёд.)*  
Все полили мы из лейки    и садимся на скамейки.

*(Дети садятся.)*

**Динамическая игра « Мы затеяли игру»**

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

*(Взялись за руки, построились в круг.)*  
Раз, два, три, четыре,   раздвигайте круг пошире.

*(Ходьба по кругу.)*  
А теперь мы — ручейки, побежим вперегонки,

*(Бег по кругу.)*Прямо к озеру спешим,   станет озеро большим.

*(Ходьба по кругу.)*  
Раз, два, три, четыре,  раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть. Мы — веселые лучи.  
Мы — резвы и горячи. *(Прыжки на месте.)*  
Раз, два, три, четыре,  раздвигайте круг пошире.  
Раз, два — вперед нагнуться! *(Наклоны вперед.)*  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, *(Прогнулись, руки вверх.)*  
Глубоко потом вдохнуть. Раз, два — назад прогнуться,  
Не сгибать колен ничуть. Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! *(Махи руками.)*  
Раз, два, три, четыре, пять! *(Прыжки на месте.)*

Стали бегать и скакать!

**«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.)*

**«Наши алые цветки»**

Наши алые цветки  
Распускают лепестки*. (Плавно поднимаем руки вверх.)*  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. *(Качание руками влево-вправо.)*  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, *(Присели, спрятались.)*  
Головой качают, *(Движения головой влево-вправо.)*  
Тихо засыпают.

**«Мы цветы в саду сажаем»**

Мы цветы в саду сажаем,  
Их из лейки поливаем.  
Астры, лилии, тюльпаны  
Пусть растут для нашей мамы!

(*Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за воспитателем)*

**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.)*

**«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.

**Тема « ВОДА. РЕКИ. МОРЯ.»**

**«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.)*

**«Что там чудится в тумане?»**

Что там чудится в тумане?

*(Дети вытягивают руки вперёд.)*  
Волны плещут в океане.

*(Дети машут руками, изображая волны.)*Это мачты кораблей. *(Дети вытягивают руки вверх.)*  
Пусть плывут сюда скорей!

*(Дети приветственно машут руками.)*  
Мы по берегу гуляем,  
Мореходов поджидаем, *(Ходьба на месте.)*  
Ищем ракушки в песке *(Наклоны.)*  
И сжимаем в кулаке. *(Дети сжимают кулачки.)*  
Чтоб побольше их собрать, —  
Надо чаще приседать. *(Приседания.)*

**«Тихо плещется вода»**

Тихо плещется вода,  
Мы плывём по тёплой речке.

*(Плавательные движения руками.)*  
В небе тучки, как овечки,  
Разбежались, кто куда.

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем. *(Ходьба на месте.)*  
А теперь глубокий вдох.  
И садимся на песок. *(Дети садятся.)*

**«Речка»**

К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это — брасс.  
Одной, другой — это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой. *(Выполняем движения по тексту.)*

**«Как приятно в речке плавать!»**

Как приятно в речке плавать!

*(Плавательные движения.)*  
Берег слева, берег справа*. (Повороты влево и вправо.)*  
Речка лентой впереди. *(Потягивания — руки вперёд.)*  
Сверху мостик — погляди. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстрей.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? *(Плавательные движения.)*  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем *(Ходьба на месте.)*  
И на травке отдыхаем.

**«К речке быстрой»**

К речке быстрой 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.)*

**Тема «ДЕРЕВЬЯ»**

**«Ветерок  и дерево»**

Ветер дует нам в лицо,

подрастает деревцо.

Ветерок все тише, тише….

деревцо все выше, выше

**«Клён»**

Ветер тихий клен качает  влево, вправо наклоняет.

Раз – наклон, два – наклон,  зашумел листвою клен.

*(Ноги на ширине, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«У реки росла рябина»**

У реки росла рябина,

*(Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)*А река текла, рябила.

*(Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)*Посредине глубина.

*(Наклоны вперед, руки прямые.)*  
Там гуляла ры-би-на. *(Приседы.)*  
Эта рыба — рыбий царь *(Прыжки.)*  
Называется — пескарь. *(Ходьба на месте.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«На поляне дуб зелёный»**

На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной. *(Потягивания — руки вверх.)*Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил.

*(Потягивания — руки в стороны.)*  
А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!   Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся! *(Наклоны вперёд.)*  
Вот лягушка поскакала,  здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет  
Прямо к пруду, не иначе. *(Прыжки на месте.)*  
Ну, а мы пройдём немного.  
Поднимаем выше ногу! (*Ходьба на месте.)*  
Походили, порезвились,  и на травку опустились!

**«На поляне кедр могучий»**

На поляне кедр могучий  задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растет сосна,  
К небу тянется она.

*(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)*  
Мы внизу грибочки ищем  и  в траве усердно рыщем.  
Раз — грибок и два — грибок,  положи их в кузовок. *(Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)*

**Тема «ЗЕМНОВОДНЫЕ»**

**Имитационное упражнение «Лягушки»**

На болоте две подружки,

две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,

полотенцем растирались.  
Влево, вправо наклонялись

и   обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям физкультпривет.

*(каждая строчка сопровождается имитацией движений).*

**«На тропинку - прыг! – лягушка»**

На тропинку - прыг! - лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг!

На кочку прыг!  
В воду плюх!

Ногами дрыг*! (Прыжки на месте.)*  
Вот спокойно ёж идёт,

на иголках гриб несёт.  
Он проходит под кустами

и  шуршит за лопухами. *(Ходьба на месте.)*

**«Скачет лягушонок»**

Скачет лягушонок, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Ква-ква-ква! (*Прыжки на месте.)*  
Плавает утенок*, (Хлопаем в ладоши.)*  
Кря-кря-кря! *(Руки к груди — в стороны.)*  
Прыгает козленок, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Ме-ме-ме! *(Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)*  
А за ним ягненок, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Бе-бе-бе! *(Приседаем.)*  
Вот мы на зарядке, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Раз-два-три! *(Прыжки на месте.)*  
Утром на площадке, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Раз-два-три! *(Ходьба на месте.)*Все вокруг стараются, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Спортом занимаются! *(Прыжки на месте.)*

**«Будем прыгать, как лягушка»**

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

**Тема «НАСЕКОМЫЕ»**

**«Бабочки»**

Мы летаем друг за другом   лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,  в поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,  полетели, закружились*.*

***(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках ( на месте  имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)***

**«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.)*

**«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.)*

***«*Жук 2»**

На лужайке, на ромашке жук летал в цветной рубашке.  Жу-жу-жу, жу-жу-жу.

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь

Низко-низко наклоняюсь

**«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.)*

**«Муха строит дом»**

Ox, ox что за гром?   (*Руки - к щекам, наклоны в сторону.*)

Муха строит новый дом.

(*Движения руками, имитирующие работу с молотком.*)   Молоток: стук-стук   (*хлопки руками перед собой*)*,*

Помогать идет петух   (*шаги с наклонами в стороны*).

**Тема « ПРИРОДНЫЕ  ЯВЛЕНИЯ»**

**«Разгоняем тучки»**

Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*  
Поднимаем ручки,  
Разгоняем тучки.  
Ярче, солнышко, свети,  
Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками.)*  
Вот окончен дальний путь.  
Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся.)*

**«Почему повсюду лужи?»**

Почему повсюду лужи?

*(Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)*  
Мама зонтик свой берет. *(Имитируют движение.)*  
Почему же? Почему же? *(Движения, как в 1-ой строке.)*  
Потому что... *(Хором: «Дождь идет/».)*

**«Приплыли тучи дождевые»**

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

*(Шагаем на месте.)*  
Льет, льет, льет. *(Прыжки на месте.)*

**«Дождик»**

Дождик осенний из туч моросит,

(*броски расслабленными кистями рук*)

Дерево сбросив листочки стоит

(*руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев*)

Ветер осенний ветви качает

(*плавно покачивают руками*)

Листья под деревом ветер гоняет.

(*присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш…»*)

**Динамическая игра «Ходит дождь...» (ходьба с речью)**

Ходит дождь по переулку

«Что в домах сидите, братцы,

И до самой темноты

Что пылитесь по углам?

Приглашает на прогулку

Не пора ли прогуляться

Сапоги, плащи, зонты:

Вам по вымокшим дворам?

Вы едва ли не полгода

Не ходили никуда,

Но теперь пришла погода:

Осень, изморось, вода!

**«Дождик, кап…»**

*Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:*

Меж еловых мягких лап

(*стучат пальцами по столу*)

Дождик кап-кап-кап! (*Касаются стола первым и пятым пальцем раскрытых кистей рук.*)

Где сучок давно засох,

Серый мох, мох, мох.

(*Поднимают руки над столом, пальцы то складывают вместе, то раскрывают широко.*)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(*Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки*.)

Кто нашел его, друзья?

(*Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показывают его*.)

Это я, я, я!

**«Тучки»**

Приплыли тучки дождевые:

-Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет

( *Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**«Ну, а снег летит, летит»**

Ели за окном стоят,  в небо синее глядят.

*(Потягивания — руки вверх.)*Ветки в стороны торчат,

*(Потягивания — руки вперёд.)*  
Белки на ветвях сидят.

*(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*Белки прыгают по ёлкам,  собирают белки шишки.  
Не пугают их иголки —  белки — ловкие малышки. *(Прыжки.)*  
Мы под ёлками сидим  и  на белочек глядим. *(Присели.)*  
Ветер дует ледяной *(Дети машут руками.)*  
И вздымает снега тучу.  
Он суровый и могучий. *(Дети крутят руками.)*  
Зайцы прячутся в кустах.  
Даже хитрая лиса  притаилась и сидит,

*(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*  
Ну, а снег летит, летит*. (Дети машут руками.)*  
Но утихла злая вьюга,  
Белой стала вся округа.

*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Солнце светит в небесах. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Скачет по полю лиса. *(Прыжки.)*  
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся *(Ходьба.)*  
И домой к себе вернёмся. *(Дети садятся.)*

**«Снежок»**

На поляну, на лужок   тихо падает снежок.

Улеглись снежинки,  белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок. Закружился снежок,

Пляшут все пушинки,  белые снежинки.

*Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.*

**«С неба падают снежинки»**

С неба падают снежинки, как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками и  покажем дома маме.

*(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги.

*(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*  
Вон лисица в поле скачет,  
Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте.)*  
Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*  
И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

**«Кап-кап»**

Кап-кап, я — капель, *(Хлопаем в ладоши.)*  
У меня в апреле  на весеннем тепле  
Капельки поспели.  
Кап-кап на скамью, *(Прыжки на месте.)*  
Детям на игрушки.

Кап-кап воробью  прямо по макушке.

**«Весёлый ветерок»**

Мы подуем высоко: - *с-с-с* (*подняться на носочки*)*.*

Мы подуем низко: - *с-с-с* (*присесть*)*.*

Мы подуем близко: - *с-с-с* (*руки ко рту*)*.*

*Мы подуем далеко*- *с-с-с* (*вперёд*)*.*

*Мы подуем близко*- *с-с-с* (*на ладошки*)*.*

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

**«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.)*

**«Прокатился гром лесной …»**

Прокатился гром лесной,

*(пальцы правой руки изображают зайца)*

Под кустом притих косой:

Уши длинные прижал,

(*то же,  но 2-ой и 3-ий*   *пальцы согнуты)*

Долго эхо провожал.

**Тема «СОЛНЦЕ. НЕБО. ЗВЕЗДЫ.»**

**«Солнечные зайчики»**

Солнечные зайчики играют на стене,  
Поманю их пальчиком,  
Пусть бегут ко мне  
Ну, лови, лови скорей!  
Вот, вот, вот — левей, левей!  
Убежал на потолок. (*Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)*

**«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.

**«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 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 сороны 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.)*

**«Кто на месяце живёт?»**

Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз*.*

*(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)*  
Машет лис своим хвостом,  
Серебрится мех густой. *(Дети машут руками за спиной.)*

А вокруг летают звёзды.

**Физкультминутки для дошкольников  
                       на музыкальных занятиях**

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

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

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*\*

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)

\*\*\*

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что много так фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

\*\*\*

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)

\*\*\*

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)

\*\*\*

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)

\*\*\*

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 веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

\*\*\*

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»)

\*\*\*

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)\*\*

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»)

\*\*\*

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 сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**Физминутка** – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Она необходима и важна,  это -  “минутка” активного и здорового отдыха.

Уважаемые воспитатели , введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

***Физминутка – это весело, интересно и полезно!!!***