

***Картотека
физкультминуток
старшая группа***

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*)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (*Наклоны влево-вправо*)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед*)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (*Приседания*)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо*)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево*)
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте*)
Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (*Бег на месте*)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (*Дети останавливаются*)

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*)

Самолёты

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

Самолёты полетели, *(Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*
На полянку тихо сели, *(Присесть, руки к коленям)*
Да и снова полетели.

Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте)*
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке)*

Листики

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

Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, *(Медленный бег на месте)*
Видит пирога кусочек. *(Наклон вперед, руки в стороны)*
Под крыльцо залез и съел, *(Присесть, руки ко рту)*
Развалился, засопел. *(Руки в стороны, голову на бок)*

Будем прыгать и скакать

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх)*

И немного подержали.
Головою покачали (*Движения головой*)
И все дружно вместе встали. (*Встали*)

Будем прыгать, как лягушка

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

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки*)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (*Приседания, хлопки в ладоши над головой*)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (*Вращение головой вправо и влево*)

Буратино

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

Быстро встаньте

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

Грибок

Гриша шел-шел-шел,
(*Ходьба на месте*)

Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(Наклоны корпуса вперёд)
Положил их в кузовок

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом)
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуса:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах)*
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. *(Ходьба на месте)*

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,

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

Мы сегодня рисовали
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли)*
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь.
(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем.
(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом)

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 правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

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)*

Ёлка

Наша ёлка велика, *(Круговое движение руками)*
Наша ёлка высока, *(Встать на носочки)*
Выше мамы, выше папы, *(Присесть и встать на носочки)*
Достаёт до потолка. *(Потянуться)*
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)*
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)*
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся)*

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте)*
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте)*
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте)*
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! *(Дети садятся)*

Улыбнись

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются)*
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны)*
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания)*
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. *(Ходьба на месте)*
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо)*
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. *(Дети садятся)*

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.

Зарядка

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

Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

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)*

Осенние листья

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

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)*

Овощи

В огород пойдем, *(Маршировать на месте)*
Урожай соберем. *(Идти по кругу, взявшись за руки)*
Мы морковки натаскаем, *(Имитировать, как таскают)*
И картошки накопаем, *(Копают)*
Срежем мы кочан капусты *(Срезают)*
Круглый, сочный, очень вкусный. *(Показать руками)*
Щавеля нарвем немножко *(Рвут)*
И вернемся по дорожке. *(Идти по кругу, взявшись за руки)*

Фрукты

Будем мы варить компот. *(Маршировать на месте)*
Фруктов нужно много. Вот. *(Показать руками - "много")*
Будем яблоки крошить, *(Имитировать: как крошат)*
Грушу будем мы рубить, *(Рубят)*
Отожмем лимонный сок, *(Отжимают)*
Слив положим и песок. *(Кладут, насыпают песок)*
Варим, варим мы компот, *(Повернуться вокруг себя)*
Угостим честной народ. *(Хлопать в ладоши)*

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)*

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, *(Шагаем на месте)*
Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши)*
Раз-грибок, *(Наклоны вперед)*
Два - грибок, *(Наклоны вперед)*
Три - грибок, *(Наклоны вперед)*
Положил их в кузовок.
(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными)

Обуваемся

Я умею обуваться, *(Топать ногами)*
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. *(Руки перед грудью, показывают «маленького братца»)*

Вот они, сапожки, *(Наклон вперед)*
Этот с правой ножки, погладить правую ногу
Этот с левой ножки. *(Погладить левую ногу)*

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)*

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.

Лоси

На полянку вышли лоси *(Скрестить руки и поднять их над головой)*
Дружная семья: *(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)*

Уточки

Наши уточки с утра – *(Идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)*
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря!
Наши гуси у пруда –
(Идут по кругу, вытянув шеи вперед и отставив руки – «крылья» назад)
Га – га- га! Га – га- га!
Наши курочки в окно –
(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!
А как Петя – петушок *(Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх)*
Рано – рано поутру *(Поднимаются на цыпочки)*
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Домашние животные

Мы пришли на скотный двор, *(Дети ходят обычным шагом)*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, *(Ходят с высоко поднятыми коленями)*
Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом *(Бегают с высоко поднятыми коленями)*
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го, - кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, *(Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»)*
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках *(Делают наклоны вниз)*
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, *(Прыгают)*
Рожками бодаются.
«Ме-е-е», - кричат друг другу,
Весело играют.

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево)*
Вверх потянемся, пройдемся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте)*
И на место вновь вернемся. *(Дети садятся)*

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)*

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)*

Снегири

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

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, *(Потянулись)*
Два - согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе)*
Три - в ладоши три хлопка, *(Хлопки в ладоши)*
Головою три кивка. *(Движения головой)*
На четыре - руки шире, *(Руки в стороны)*
Пять - руками помахать, *(Махи руками)*
Шесть — на место сесть опять. *(Присели)*

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)*

Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
(Дети машут руками, словно работают лыжными палками)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево)*
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки)*
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты)*
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево)*

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны)*
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны)*
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. *(Приседания)*
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте)*
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся)*

Посуда

Вот большой стеклянный чайник,
(«Надут» живот, одна рука на поясе другая - изогнута, как носик)
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки, *(Приседать руки на поясе)*
Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *(Кружиться, рисуя руками круг)*
Только стукни - разобьются.
Вот серебряные ложки, *(Потянуться, руки сомкнуть над головой)*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *(Сделать большой круг)*

Дружно встали на разминку

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

Шофер

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

«Маляры»

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

Самолёт

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

Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!»

(Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад)

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)*

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. *(Ходьба на месте)*

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 веночек. *(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*)

Наша Родина - Россия. Столица Родины-Москва

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

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.

Моя семья

Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, (*Хлопаем в ладоши*)
Кто живет у нас в квартире? (*Шагаем на месте*)
Раз, два, три, четыре, пять (*Прыжки на месте*)
Всех могу пересчитать: (*Шагаем на месте*)
Папа, мама, брат, сестра, (*Хлопаем в ладоши*)
Кошка Мурка, два котенка, (*Наклоны туловища влево-вправо*)
Мой сверчок, щегол и я — (*Повороты туловища влево-вправо*)
Вот и вся моя семья, (*Хлопаем в ладоши*)

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*)

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (*Ходьба на месте*)
Насекомые.

Паучок
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил.

(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

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)