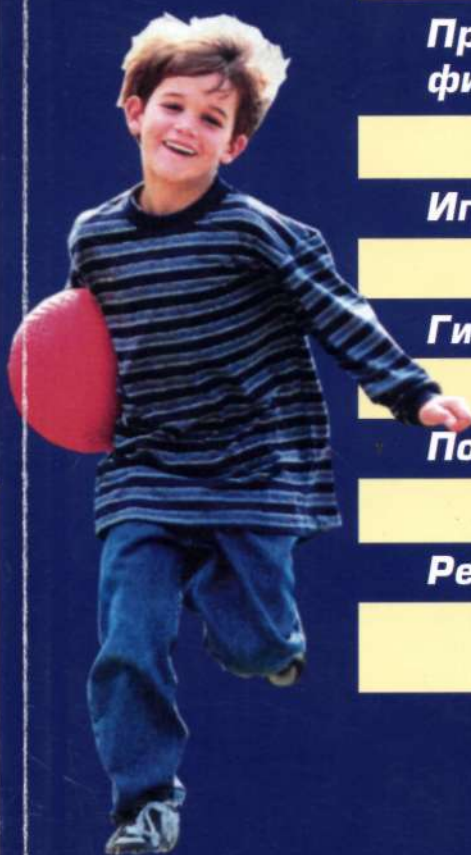


**ДОШКОЛЬНИКИ**  
УЧИМ  
РАЗВИВАЕМ  
ВОСПИТЫВАЕМ

**В. И. Ковалько**

# **АЗБУКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



*Практические разработки  
физкультминуток*

*Игровые упражнения*

*Гимнастические комплексы*

*Подвижные игры*

*Рекомендации по проведению*

**СРЕДНЯЯ, СТАРШАЯ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  
ГРУППЫ**



**В. И. КОВАЛЬКО**

# **АЗБУКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Практические разработки физкультминуток,  
игровых упражнений, гимнастических комплексов  
и подвижных игр*

*Рекомендации по проведению  
физкультминуток*

*Физкультминутки от А до Я*

*Цветные, лесные, сказочные  
физкультминутки*

*Оздоровительные упражнения*

**СРЕДНЯЯ, СТАРШАЯ,  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ**

«ВАКО»  
Москва 2005

УДК 373.2  
ББК 74.100.5  
К56

**Ковалько В.И.**

**К56** Азбука физкультурминуток для дошкольников: Практические разработки физкультурминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). — М.: ВАКО, 2005. — 176 с. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

ISBN 5-94665-244-3

Представлены различные способы физического развития и улучшения здоровья дошкольников. Физкультурминутки, упражнения, комплексы даются в игровой форме: они развивают детей физически, помогают снять утомление, развивают эмоции, будят творческую фантазию и воображение.

Данные методические разработки помогут воспитателям сделать более интересными и эмоционально насыщенными развивающие занятия с дошкольниками, а также с пользой организовать досуг детей.

Книга адресована воспитателям и методистам ДОУ, домашним воспитателям (гувернерам). Полезные рекомендации в ней найдут и родители дошкольников.

УДК 373.2  
ББК 74.100.5

ISBN 5-94665-244-3

© ООО «ВАКО», 2005

## ОТ АВТОРА

Воспитывать детей физически совершенными — значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

*Гигиенические факторы* включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма ребенка.

*Двигательные действия*, совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**.

В настоящем пособии рассматриваются вопросы использования физкультурных минуток. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста.

Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ре-

бенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Цель данного пособия — помочь педагогам в организации и проведении физкультурных минуток с дошкольниками всех возрастных групп.

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже пол кило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Все хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется  
Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое.

Нет сомнения в том, что данное пособие, содержащее интересный материал физкультминуток для дошкольников, может стать подспорьем в работе педагогов, в том числе воспитателей дошкольных учреждений, групп продленного дня, учителей начальных классов, а также и родителей.

## Раздел 1

### ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОТ А ДО Я

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3–4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5–2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5–8.

И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики.

Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног — стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.

Приседание, поднятие и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.

Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение — ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе.

Исходное положение для рук — руки вниз, отведены назад, за спину, на пояс, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

### А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

### 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.)*

— Топаю правою ногою,  
Топаю левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

### 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.)*

### 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.)

#### А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте.)

От души мы потянулись,  
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.  
(Дети садятся.)

#### 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.)

## Б

#### 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.)

#### 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-тол стоспинка-чахи-ряхи,  
(*Топаем ногами.*)

Коза-дерибоза-мехе-беке,  
(*Приседаем.*)

Баран-крутороган-чики-брыки,  
(*Хлопаем в ладоши.*)

Корова-комол а-тпруки-муки,  
(*Топаем ногами.*)

Конь-брыконь-иги-виги.  
(*Шагаем на месте.*)

### Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко!

(*Прыжки на месте.*)

### Будем в классики играть

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

(*Прыжки на одной ножке.*)

### Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!

(*Прыжки на месте.*)

Наклонился правый бок.  
(*Наклоны туловища влево-вправо.*)

Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки  
(*Руки вверх.*)

И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,

(*Присели на пол.*)

Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку,

(*Сгибаем ноги в колене.*)

Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли

(*Подняли ноги вверх.*)

И немного подержали.

Головою покачали

(*Движения головой.*)

И все дружно вместе встали.

(*Встали.*)

### Будем прыгать, как лягушка

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

(*Прыжки.*)

## В

### Ванька-встанька

Ванька-встанька,

(*Прыжки на месте*)

Приседай-ка.

(*Приседания.*)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой!

(*Хлопки в ладоши.*)

### Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

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

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок.

(*Приседания, хлопки в ладоши над головой.*)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(*Вращение головой вправо и влево.*)

**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,  
 А потом на каждый счёт.  
 Раз, два, три, четыре —  
 Руки выше, плечи шире.  
 Раз, два, три, четыре —  
 И на месте походили.

*(Ходьба на месте.)***Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
 Закачалось деревцо.  
 Ветер тише, тише, тише.  
 Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

**Ветер веет над полями**

Ветер веет над полями,  
 И качается трава.

*(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,  
 Словно белая гора.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.  
 Наклоняются колосья —  
 Вправо-влево, взад-вперёд,  
 А потом наоборот.

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

Мы взбираемся на холм,

*(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём.

*(Дети садятся.)***Ветер тихо клен качает**

Ветер тихо клен качает,  
 Вправо, влево наклоняет:  
 Раз — наклон и два — наклон,  
 Зашумел листвою клен.

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

**Вечером**

Вечером девочка Мила

*(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила,

*(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван

*(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан!

*(Хлопаем в ладоши.)***Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает,

*(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает.

*(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять.

*(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать!

*(Прыжки на месте.)*



За день, за два и за месяц...

*(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

*(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела

*(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла!

*(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

### 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.)*

### 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.)*

### 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.)*

### 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.)*

### Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

*(Встали.)*

Скачут весело вороны:

*(Прыгаем.)*

Кар-кар-кар! *(Громко.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали:

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кар-кар-кар! *(Громко.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают

*(Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают:

*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар! *(Тихо.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

### **В понедельник**

В понедельник я купался,

*(Изображаем плавание.)*

А во вторник — рисовал.

*(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался,

*(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл.

*(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал,

*(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал.

*(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье

*(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал.

*(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

### **Вы достать хотите крышу**

Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

*(Повороты туловища в стороны.)*

Руки в стороны потянем

*(Потягивания — руки в стороны.)*

И на место снова сядем.

*(Дети садятся.)*

### **Выполняем упражненье**

Выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

### **Выросли деревья в поле**

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!

*(Потягивания ^- руки в стороны.)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки,

*(Дети машут руками.)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли.

*(Наклоны вперёд.)*

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт.

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

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?

*(Вращение туловищем.)*

### **Вышел 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.)*

### **Вышел клоун**

Вышел клоун на арену,

Поклонился всем со сцены,

Вправо, влево и вперед...

Поклонился всем как мог.

*(Поклоны.)*

### **Вышли мышки**

Вышли мышки как-то раз

*(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)*

Поглядеть, который час.

*(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дернули за гири.

*(Руки вверх и приседание с опусканием рук»дернули за гири».)*

Вдруг раздался страшный звон,

*(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон.

*(Бег на месте или к своему месту.)*

### Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

*(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж!

*(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

*(Круговые вращения шей.)*

Клювом перья расправляют.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ветер ветки раскачал?

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!

*(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!

*(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

*(Присели.)*

**Г**

### Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад.

*(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад.

*(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся.)*

### Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться,

*(Потянулись.)*

Два - согнуться, разогнуться,

*(Прогнули спинки, руки на поясе.)*

Три - в ладоши три хлопка,

*(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка.

*(Движения головой.)*

На четыре - руки шире,

*(Руки в стороны.)*

Пять - руками помахать,

*(Махи руками.)*

Шесть — на место сесть опять.

*(Присели.)* . i

### 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.)*

**Д**

### Две веселые лягушки

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок.  
*(Дети изображают в движении лягушек.)*

#### Две птички

Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились.

*(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)*

#### Дети едут на машине

Дети едут на машине,  
*(Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)*  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит,  
*(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Справа — светофор горит.

#### Дети с палками идут

Раз, два - вперед нагнуться.  
*(Наклоны вперед.)*  
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться,  
*(Руки вверх, потянулись.)*  
Глубоко потом вдохнуть.  
*(Руки опустили, вздохнули.)*  
Раз, два — назад прогнуться,  
*(Прогнулись назад.)*  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире!  
*(Руки на пояс.)*  
Дети с палками идут,  
*(Ходьба на месте.)*  
Ровно палки все несут.  
Раз, два, три, четыре!  
Палки дружно положили,  
Стали бегать и скакать,  
*(Прыжки.)*  
Ну, довольно. палки взять!

#### Дети с палками идут *(продолжение)*

Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Палки дружно положили,  
Снова бегать и скакать!  
Стали палки поднимать,  
Стали палки опускать,  
Поднимать и опускать,  
Поднимать и опускать.  
Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,  
Потом вместе все вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре!

*(По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)*

#### Дети утром рано встали

Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли.  
*(Ходьба на месте.)*  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли.  
*(Приседания.)*  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери!  
*(Наклоны.)*  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех?  
*(Прыжки.)*  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили.  
*(Ходьба на месте.)*

Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть.

*(Дети садятся.)*

### Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой  
Повращаем головой.

*(Вращение головой в стороны.)*

Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись!

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)*

### Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись  
И на место снова сели.

*(Дети садятся.)*

### Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам!

*(Шагаем на месте.)*

Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек.

*(Прыжки на месте.)*

Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят.

*(Присели, хлопки в ладоши.)*

Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин.

*(Шагаем на месте.)*

### Долго, долго

Долго, долго мы лепили,  
*(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомились.

*(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут

*(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

*(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнем.

*(Хлопаем в ладоши.)*

### Дружно встали

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

*(Руки в стороны.)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

*(Поворот вправо.)*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

*(Поворот влево.)*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще

*(Поворот вправо.)*

Через левое плечо.

*(Поворот влево.)*

### 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 пол.)*

»

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту.  
(Наклоны вперёд.)

### Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы.  
(Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе  
Все попрываем на месте.  
(Прыжки.)

Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг.  
(Ходьба на месте.)

Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора.  
(Дети садятся.)



### Едем, едем

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез.  
(Ходьба на полусогнутых ногах.)

### Еле, еле

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели,  
(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом,  
(Бег на месте.)

Тише, тише, не спешите!  
(Прыжки на месте.)  
Карусель остановите,  
(Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два!  
(Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

### Если нравится тебе

(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и след за воспитателем делают движения.)

Если нравится тебе, то делай так.  
(2 щелчка пальцами над головой.)  
Если нравится тебе, то делай так.  
(2 хлопка в ладоши.)  
Если нравится тебе, то делай так.  
(2 хлопка за коленками.)  
Если нравится тебе, то делай так.  
(2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То сделай всё!

### Есть в лесу

Есть в лесу три полочки:  
(Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки.  
(Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса,  
(Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса,  
(Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса.  
(Руки — вниз, присели.)



### Ёжик

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша.

*(Ходьба на месте.)*

А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку.

*(Прыжки на месте.)*

### Ёлочка

У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди,

*(Дети хлопают в ладоши.)*

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

*(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)*

Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой,

*(Грозят пальчиком.)*

Убери иголки  
Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди,

*(Дети хлопают в ладоши.)*

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

*(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)*

## Ж

### Жила-была мышка

Жила-была мышка Мауси

*(Шагаем на месте.)*

И вдруг увидела Котауси.

*(Присели.)*

У Котауси злые глазауси

*(Закрыли ладонями рук глаза.)*

И злые-презлые зубауси.

*(Закрыли руками рот.)*

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,

*(Встали, руки на пояс.)*

Подойди ко мне, милая Мауси!

*(Машем правой — левой рукой.)*

Я спою тебе песенку, Мауси,

*(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*

Чудесную песенку, Мауси!»

*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Но ответила умная Мауси:

*(Хлопаем в ладоши.)*

«Ты меня не обманешь, Котауси!

*(Встали, руки на пояс.)*

Вижу злые твои глазауси

*(Закрыли ладонями рук глаза.)*

И злые-презлые зубауси!»

*(Закрыли руками рот.)*

Так ответила умная Мауси,

*(Встали, руки на пояс.)*

И скорее бегом от Котауси.

*(Бег на месте.)*

## З

### Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

*(Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)*

### За дровами мы идём

За дровами мы идём

И пилу с собой несём.

*(Ходьба.)*

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить.

*(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)*

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.  
(Дети делают движения, словно колят дрова.)

А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём.  
(Наклоны.)

После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда.  
(Дети садятся.)

### Заинька

(Музыкальная физкультминутка)

(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.)

### Зайка

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

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо.

(Дети имитируют движения умывания)

### Зайка

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**

*(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.)*

**Звуки**

*Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:*

- 1 — гуси (Га-га-га.)
- 2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)
- 3 — ослики (Иго-го.)
- 4 — собачки (Гав-гав.)

*Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)*

**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.)*

**И****Игра**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — выюнок,  
Становитесь в наш веноч.

*(Дети становятся в круг.)*

Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки.

*(Бег по кругу.)*

Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!

**К****Как на пишущей машинке**

Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Туки-туки-туки-тук!  
Ту ки-ту ки-туки-ту к!  
И постукивают,  
И похрюкивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

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

### **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 быстреей.

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.

### **Кап-кап**

Кап-кап, я — капель,

*(Хлопаем в ладоши.)*

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки спели.

Кап-кап на скамью,

*(Прыжки на месте.)*

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

(М. Борисова)

### **Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три, два, один да четыре —

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем.

*(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 3 раз сжать и разжать пальцы.)*

### **Клён**

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён.

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

### **Косари**

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда,

Делай «раз и делай «два».

*(Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)*

### **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.)*

### **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 ташил сельдей из кадки.  
*(Рывки руками перед грудью.)*  
 В семь играл с мышами в прятки.  
*(Хлопки спереди-сзади.)*  
 В восемь хитро шурил 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.)*

### 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.

### Крутятся вперед колёса

Это трасса мотокросса.  
 Крутятся вперед колёса.  
 Если их назад вращать,  
 Мотоцикл поедет вспять.  
*(Вращение прямыми руками вперед и назад.)*

### 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 пройдемся  
*(Ходьба на месте.)*  
 И на место вновь вернемся.  
*(Дети садятся.)*

### 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.)*

### Кто играет с нами в прятки?

Это чьи мелькают пятки?  
 Кто играет с нами в прятки?  
 Прыг да скок, прыг да скок —  
*(Прыжки.)*  
 Ускакала под кусток.  
*(Сесть в глубокий присед.)*  
 Кто там прячется от нас?  
 Ну-ка поглядим сейчас.  
*(Дети сидят в глубоком приседе.)*  
 Это шустрая лягушка!  
 Выходи играть, квакушка!  
*(Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)*  
 Посмотри, как небо ясно!  
*(Потягивания — руки вверх.)*

Как природа здесь прекрасна!

*(Потягивания — руки в стороны.)*

А лягушка любит дождь.

*(Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)*

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень.

*(Дети 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,

Залетают к лису в гости.

*(Дети машут руками перед собой.)*

### Кузнец

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово.

*(Дети шагают, припадают на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)*

### 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.)*

### 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.)*

## Л

### Лебеди

Лебеди летят, крыльями машут,

*(Бег с плавными движениями руками.)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться,

Очень бесшумно на воду садятся.

*(Присели.)*

Белые лебеди,

Лебеди летели

И на воду сели.

Сели, посидели,

Снова полетели.

### Лепестки

Выросли в саду цветки,

*(Руки плавно поднять вверх, потянуться.)*

Распустили лепестки.

Вдруг повеял ветерок —

*(Легкий бег.)*

Закружился лепесток.

Ветерок их оторвет

И на землю вновь вернет.

*(Присели.)*

### Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал.  
*(Ходьба с высоким подниманием коленей.)*

### Листочки

Мы листики осенние,  
*(Плавное покачивание руками вверху над головой.)*  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер — полетели.  
*(Руки в стороны.)*

Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
*(Присели.)*

Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
*(Плавное покачивание руками вверху над головой.)*  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели.  
*(Дети садятся по местам.)*

### Ложка — это ложка

Ложка - это ложка,  
*(Шагаем на месте.)*

Ложкой суп едят.  
*(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка — это кошка,  
*(Шагаем на месте.)*

У кошки семь котят.  
*(Хлопаем в ладоши.)*

Тряпка — это тряпка,  
*(Шагаем на месте.)*

Тряпкой вытру стол.  
*(Прыжки на месте.)*

Шапка — это шапка,  
*(Шагаем на месте.)*

Оделся и пошел.  
*(Прыжки на месте.)*

А я придумал слово,  
*(Руки в стороны-на пояс.)*

Смешное слово — плим.  
*(Присели.)*

Я повторяю снова:  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Плим, плим, плим!  
*(Присели.)*

Вот прыгает и скачет  
*(Прыжки на месте.)*

Плим, плим, плим!  
*(Шагаем на месте.)*

И ничего не значит  
*(Прыжки на месте.)*

Плим, плим, плим!  
*(Шагаем на месте.)*

### Лучшие качели

Лучшие качели-  
Гибкие лианы.  
Это с колыбели  
Знают обезьяны.  
Кто весь век качается,  
Да-да-да!  
Тот не огорчается  
Никогда.

(В. Берестов)

*(С началом текста все учащиеся слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.)*

### Льется чистая водица

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись.

*(Слова текста сопровождаем действиями.)*

## М

### 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.)*

### Мельница

Наклоняемся вперёд,  
Руки в сторону.  
Ветер дует, завывает,  
Нашу мельницу вращает.  
Раз, два, три, четыре —  
Завертелась, закружилась.

*(Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)*

### 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.)*

### Мой веселый, звонкий мяч

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

*(Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)*

### Море волнуется

Море волнуется — раз!

*(Шагаем на месте.)*

Море волнуется - два!

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Море волнуется — три!

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Морская фигура, замри!

*(Присели.)*

### Мороз

Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдёт ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос.

*(Надо показать руку, нос.)*

Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.

*(Движения.)*

### Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —  
Ладушки, ладушки.  
На ногах у нас сапожки,  
Ладушки, ладушки.  
В сарафанах наших пёстрых,

Ладушки, ладушки,  
Мы похожи, словно сестры,  
Ладушки, ладушки.

*(Руки согнуты в локтях, указательным пальцем правой руки упирается в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)*

### **Мы активно отдыхаем**

Руки ставим перед грудью,  
Разводить их резко будем  
С поворотом — раз-два-три.  
Не бездельничай, смотри!

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Приседаем - раз-два-раз,  
Ножки разомнём сейчас.  
Сели-встали, сели-встали.

*(Приседания.)*

И немножечко устали.  
На ходьбу мы перейдём,  
Сядем и передохнём.

*(Присели.)*

Мы активно отдыхаем —  
То встаём, то приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Вот как надо отдыхать.

*(Приседания.)*

Головой теперь покрутим —  
Лучше мозг работать будет.

*(Вращения головой.)*

Вертим туловищем бодро —  
Это тоже славный отдых.

*(Вращения туловищем.)*

### **Мы готовы для похода**

Мы готовы для похода.  
Поднимаем выше ноги.

*(Ходьба на месте.)*

Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели.

*(Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)*

Наклоняемся вперёд,

Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт?

*(Наклоны вперёд-назад.)*

### **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.)*

### **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!

*(Щрыжки.)*

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 шеей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.

*(Вращение головой в стороны.)*

Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять.

*(Приседания.)*

Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте.

*(Ходьба на месте.)*

От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть.

*(Дети садятся.)*

#### **Мы ногами топ-топ**

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз — сюда, два — туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз — присели, два — привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели — встали, сели — встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
Снова выстроились в ряд,  
Словно вышли на парад.  
Раз — два, раз - два  
Заниматься нам пора!

#### **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.)*

#### **Мы похлопаем в ладоши**

Мы похлопаем в ладоши  
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились,  
Ниже опустились,  
Завертелись, завертелись  
И остановились.

*(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

#### **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 разминку начинаем**

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех.

*(Потягивания — руки в стороны и вверх.)*

Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушки, проскакать.

*(Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)*

Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех.

*(Потягивания — руки в стороны и вверх.)*

**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.

**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.)*

**Мы становимся всё выше**

Мы становимся всё выше,  
Достаём руками крыши.  
На два счёта поднялись,  
Три, четыре — руки вниз.

*(Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в И. п.)*

**Мы старались рисовать**

Мы старались рисовать.  
Трудно было не устать.  
Мы немножко отдохнем,  
Рисовать опять начнем.

*(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

**Мы строгаги, мы строгаги**

Мы строгаги, мы строгаги  
Доски гладенькими стали.  
Мы пилили, мы пилили,  
Чтобы ровными все были.  
Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком,  
Получился птичий дом.  
Мы на улицу идем,  
Высоко его прибьем.  
Чтобы птички залетали,  
А котята не достали.

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)*

### **Мы танцуем**

Мы танцуем «Хлопай-топай»

*(Шагаем на месте.)*

Утром, днем и вечером!  
Лучший танец —

*(Хлопаем в ладоши.)*

«Хлопай-топай»,

*(Топаем ногами.)*

Когда делать нечего...

*(Шагаем на месте.)*

Кем бы ни был ты — отличник,

*(Приседаем.)*

Иль совсем наоборот,

*(Повороты влево-вправо.)*

Разучите танец этот

*(Хлопаем в ладоши.)*

И танцуйте целый год!

*(Топаем ногами,)*

### **Мы тоже можем так**

Конь через мост идет шажком...

Мы тоже можем так.

*(Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потоп шагом.)*

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так.

*(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)*

### **Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ.

*(Ходьба на месте.)*

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп.

*(Хлопки в ладоши.)*

Качаем головой.

*(Наклоны головы вправо, влево.)*

Мы руки поднимаем,

*(Руки вверх.)*

Мы руки опускаем,

*(Руки вниз.)*

Мы руки разведем,

*(Руки в стороны.)*

И побежим кругом.

*(Бег.)*

### **Мы умеем**

Мы умеем на кровати

*(Встали, руки на поясе.)*

Простыню разгладить гладко

*(Движения рук влево-вправо.)*

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки.

*(Хлопки в ладоши слева-справа.)*

Мы сегодня утром рано

Умывались из-под крана,

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

А теперь все по порядку

Дружно делаем зарядку.

*(Шагаем на месте.)*

Стой-ка смирно, руки вниз,

*(Ноги вместе, руки вдоль туловища.)*

Гнись пониже, не ленись!

*(Наклоны вперед.)*

Кто с зарядкой дружит смело,

*(Приседания.)*

Тот с утра прогонит лень,

*(Прыжки на месте.)*

Будет сильным и умелым

*(Хлопаем в ладоши.)*

И веселым целый день.

*(Шагаем на месте.)*

### **Мы устали, засиделись**

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот.

*(Повороты корпусом.)*

Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись!

*(Приседания.)*

И в последний раз присели,  
А теперь на место сели.

*(Дети садятся.)*

### **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 педагогом.)*

### **Мы шагаем друг за другом**

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.

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

### **Мышки прячутся во ржи**

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

*(Присели, поискали мышек.)*

### **Мяч подскакивает вверх**

Мяч подскакивает вверх.  
- Кто подпрыгнет выше всех?

*(Прыжки.)*

Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал

И под парту закатился.

*(Ходьба на месте.)*

Ну и мы за стол садимся.

*(Дети садятся.)*

## **Н**

### **На болоте**

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 друзьям физкультпривет!

*(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)*

### **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.)*

### **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.)*

**Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем,  
Как упругий звонкий мячик.  
На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно,  
Смотрим влево, смотрим вправо.

*(Поворот головы вправо и влево.)*

**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.

**На лужайке поутру**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — ромашка, я — выюнок.  
Становитесь в наш веноч.

*(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 — быстрее 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!

**Нам на месте не сидится**

Нам на месте не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо —  
Так мы отдохнем на славу.

*(Вращение туловищем.)*

Хорошо мы отдохнули  
И к занятиям вернулись.

*(Дети садятся.)*

**Нам пора передохнуть**

Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вздохнуть.

*(Глубокий вдох и выдох.)*

Покрутили головой,  
И усталость вся долой!  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Шею надо разминать.

*(Вращения головой в одну и другую стороны.)*

Встали ровно. Наклонились.  
Раз - вперёд, а два — назад.  
Потянулись. Распрямились.  
Повторяем всё подряд.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

А потом мы приседаем.  
Это важно, сами знаем.  
Мы колени разминаем,  
Наши ноги упражняем.

*(Приседания.)*

### На одной ноге стоим

На одной ноге стоим,  
Удержаться так хотим.  
Ручки кверху поднимаем  
И спокойно опускаем.

*(Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)*

Надоело всем сидеть.  
Нам охота повертеть ,  
Корпусом туда-обратно.  
И полезно, и приятно!

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

А потом и головой  
Власть покрутим мы с тобой.

*(Вращение головой.)*

И на место снова сели,  
Принимаемся за дело.

*(Дети садятся.)*

### 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.)*

### 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 пройдем 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 растёт 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.)*

### На разминку

На разминку становись!  
Вправо-влево покрутись  
Повороты посчитай,  
Раз-два-три, не отставай,  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Тот, кто делает зарядку,  
Может нам сплясать вприсядку.

*(Приседания.)*

А теперь поднимем ручки  
И опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи  
Летним солнечным деньком.

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)*

А теперь ходьба на месте,  
Левой-правой, стой раз-два.

*(Ходьба на месте.)*

Мы на коврик сядем вместе,  
Вновь возьмёмся за дела

### Насос

А теперь насос включаем,  
Воду из реки качаем,  
Влево — раз, вправо — два,  
Потекла ручьём вода.  
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)  
Хорошо мы потрудились.

*(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)*

### 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.)*

### Начинается разминка

Начинается разминка.  
Встали, выровняли спинки.  
Вправо-влево наклонились  
И ещё раз повторили.

*(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счёту,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Это нужная работа —  
Мышцы ног тренировать.

*(Приседания.)*

А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами.

*(Рывки руками перед грудью.)*

### Наши алые цветки

Наши алые цветки  
Распускают лепестки.

*(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колыхет.

*(Качание руками влево-вправо.)*

Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,

*(Присели, спрятались.)*

Головой качают,

*(Движения головой влево-вправо.)*

Тихо засыпают.

### Не спешить, не отставать!

Ноги врозь, на пояс руки.  
Надо сцинки нам размять.  
Наклоняться будем, ну-ка,  
Не спешить, не отставать!

*(Наклоны в стороны и вперёд.)*

Крутим мельницу вперёд:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А потом наоборот  
Будем мельницу вращать.

*(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*

Подтянуть к груди колени  
И немного постоять.  
Научитесь непременно  
Равновесие держать.

*(Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*

### Новый год

*(Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение.)*

У всех Новый год,  
И у нас Новый год.

*(Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)*

Возле ёлочки зелёной

*(Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны.)*

Хоровод, хоровод.

Пришёл Дед Мороз,  
К нам пришёл Дед Мороз.

*(Продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)*

Он игрушек, и хлопушек,  
И конфет нам принёс!

*(Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)*

Он добрый у нас,  
Он весёлый у нас,—

*(Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.)*

Возле ёлочки зелёной  
Сам пошел с нами в пляс.

*(Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.)*

### Ноги

Где же, где же наши ноги?  
Где же наши ноги?  
Где же, где же, наши ноги?  
Нет у наших ног.

*(Приседая, закрывают ноги руками.)*

Вот, вот наши ноги.  
Вот наши ноги.

Пляшут, пляшут наши ноги,  
Пляшут наши ноги.

*(Повторяют разные движения плясовой.)*

### Ножки

Хлопаем в ладошки,  
Пусть попляшут ножки,  
Пусть попляшут ножки  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке...  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом,  
Где мы живём.  
Ножки накрест — опускайся  
И команды дожидайся.  
А когда скажу: «Вставай!» —  
Им рукой не помогай.  
Ножки прямо, ножки врозь,  
Ножки вместе, ножки вкось.  
Ножки здесь и ножки там.  
Что за шум и что за гам?

*(Все слова дети сопровождают движениями.)*

### 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 пройдемся

*(Ходьба.)*

И домой к себе вернемся.

*(Дети садятся.)*

### Ну-ка, зайка, поскачи

Ну-ка, зайка, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упали, упали,

Полежи и отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к елочке 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 «елочке», а затем разбегаются по местам.)*

### 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.)*

## О

### Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка,

*(Стоим на правой ноге.)*

Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади!

*(Шагаем на месте.)*

А теперь постой на левой,  
*(Стоим на левой ноге.)*

Если ты солдатик смелый.  
*(Прыжки на месте.)*

### Отдых наш - физкультминутка

Отдых наш — физкультминутка.  
*(Шагаем на месте.)*

Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!  
Прямо спину все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите,  
*(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.)*  
Раз и два, раз и два!

### О чем поют воробушки

О чем поют воробушки  
*(Шагаем на месте.)*  
В последний день зимы?  
*(Руки в стороны-на пояс.)*  
— Мы выжили!  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
— Мы дожили!  
*(Прыжки на месте.)*  
— Мы живы! Живы мы!  
*(Шагаем на месте.)*

### Очень трудно так стоять

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

*(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)*

## П

### 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.)*

### Паровоз, паровоз

Паровоз, паровоз  
Новенький, блестящий.  
Он вагоны повез



Точно настоящий.  
 Кто едет в поезде?  
 Плюшевые мишки,  
 Кошки пушистые,  
 Зайцы и мартышки.  
 Кто едет в поезде?  
 Куклы и матрешки,  
 Стрелочник, стрелочник  
 Вышел из сторожки.  
 Дальняя, дальняя,  
 Дальняя дорога  
 Вдоль нашей комнаты  
 Прямо до порога.

*(Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)*

### 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.)*

### Пильщики

Мы сейчас бревно распилим:  
 Раз, два, раз, два  
 Будто на зиму дрова.

*(Дети имитируют движения пильщиков.)*

### Плечи разверните

Не сутультесь, грудь вперед,  
 Плечи разверните.

*(Рывки руками перед грудью.)*

А теперь рывки руками  
 Снова повторите.  
 Достаём рукой носочек —  
 Правой — левый, левой — правый.  
 Вертолёт летит, стрекочет,  
 Винт работает исправно.

*(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)*

А теперь, как будто мячик,  
 Все на месте мы поскачем.  
 Отдохнули, посвежели  
 И на место снова сели.

*(Дети садятся.)*

### Поднимаем руки все

Поднимаем руки все - это «раз»,  
 Повернулась голова — это «два»,  
 Руки вниз, вперёд смотри — это «три»,  
 Руки в стороны пошире развернули на «четыре»,  
 С силой их к плечам прижать — это «пять».  
 Всем ребятам тихо сесть — это «шесть».  
 Три, четыре — руки шире,  
 Пять, шесть — тихо сесть.  
 Посидим и отдохнём,  
 А потом опять начнём.

### Поднимаем ручки выше

Поднимаем ручки выше,  
 Опускаем руки вниз.  
 Ты достань сначала крышу,  
 Пола ты потом коснись.

*(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)*

Выполняем три наклона,  
 Наклоняемся до пола,

*(Наклоны вперёд.)*

А потом прогнёмся сразу  
 Глубоко назад три раза.

*(Наклоны назад.)*

Выполним рывки руками —  
 Раз-два-три-четыре-пять.

*(Рывки руками.)*

А теперь мы приседаем,  
 Чтоб сильнее и крепче стать.

*(Приседания.)*

Вверх потянемся, потом.  
 Шире руки разведём.

*(Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)*

Мы размялись от души  
 И на место вновь спешим.

*(Дети садятся.)*

**По дорожке, по дорожке**

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке

*(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке.

*(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,  
До лужайки добежим.

*(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки.

*(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем.

*(Ходьба на месте.)*

**По дорожке шли, шли**

По дорожке шли, шли

*(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.  
Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают.)*

Дальше пошли.

*(Дети шагают на месте.)*

**Подрастает зернышко**

Подрастает зернышко —  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает — вот как весело играет!

*(Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)*

**Подтянитесь на носочках**

Подтянитесь на носочках  
Столько раз,  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хлопаем руками.

*(Выполняем движения по тексту.)*

**По коленочкам ударим**

По коленочкам ударим —  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем —  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.

*(Выполняем движения по тексту.)*

**Полотер, полотер!**

Полотер, полотер!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Зря ты щеткой пол натер!

*(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*

По паркету я пойду,

*(Прыжки на месте.)*

Поскользнусь и упаду!

*(Присели.)*

Чтоб не поскользнуться

*(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

И шею не сломать,

*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Нужно пол не щеткой,

*(Наклоны туловища вперед.)*

А теркой натирать!

*(Шагаем на месте.)*

**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.)*

### Приступаем

Приступаем. Для начала  
Только корпусом вращаем.

Повторяем упражненья,  
Все знакомые движенья.

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Разминаем наши плечи,  
Руки двигаем навстречу:  
Вверх летит одна рука,  
А другая вниз пока.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай.

*(Повороты туловища в стороны.)*

А теперь прыжки у нас.  
Дружно скачет целый класс.  
За прыжком — ещё прыжок,  
Прыг да скок, прыг да скок.

*(Прыжки.)*

### 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.)*

### Прыг да прыг, скок да скок!

Ловко прыгают зайчата:

Прыг да прыг, скок да скок!

Быстро бегать зайцам надо,

Чтоб не скушал серый волк!

*(Прыжки на месте.)*

Медвежонок не боится

Волка, кабана, лисицы.

Мишка по лесу идёт:

«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?»

*(Ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи,

Вот пробился солнца лучик.

*(Потягивания — руки вверх.)*

И вокруг запели птицы!

*(Потягивания — руки в стороны.)*

### Прочь, усталость, лень и скука

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать!

*(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)*

А теперь покрутим шейю,

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем: «Нет!» — на всё на свете.

*(Вращение головой в стороны.)*

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

Напоследок пошагаем,

Выше ноги поднимаем!

*(Ходьба на месте.)*

### 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.

### Птички в гнездышке сидят

Птички в гнездышке сидят  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
И тихонько все летят.

*(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)*

**Р**

### Раз, два!

Мы шагаем по дорожке.

*(Ходьба на месте.)*

Раз, два! Раз, два!

Дружно хлопаем в ладоши.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два! Раз, два!

Поднимаем ручки

*(Руки подняли вверх.)*

К солнышку, к тучке.

Вдоль дорожки теремок.

Он не низок, не высок.

*(Присели.)*

В нем живет мышонок Квак.

Быстро прячется

Вот так!

*(Прыжки.)*

### Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз — согнуться-разогнуться,

Два — нагнуться, потянуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головой три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.

*(Выполняем движения по тексту.)*

### Раз, два — дружно встали

Раз, два - дружно встали,

*(Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим.

*(Руки на поясе.)*

Три, четыре - разведем,

*(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем.

*(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)*

С пятки станем на носок,

*(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*

Вправо, влево посмотрели,

*(Повороты головы влево-вправо.)*

На носочки мы присели

*(Приседания.)*

И как птички полетели.

*(Побежали по классу.)*

### Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета.

*(Руки вытянуты вверх.)*

Три, четыре — самолет.

*(Руки в стороны.)*

Раз, два — хлопок в ладоши,

*(Хлопаем в ладоши.)*

А потом на каждый счет.

*(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре —

*(Хлопаем в ладоши.)*

Руки выше, плечи шире.

*(Руки вверх-вниз.)*

Раз, два, три, четыре

*(Хлопаем в ладоши.)*

И на месте походили.

*(Шагаем на месте.)*

**Раз-два-три-четыре-пять**

Чтоб получше нам размяться,  
Будем глубже наклоняться.  
Наклоняемся вперёд,  
А потом наоборот.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

Вот ещё одно задание —  
Выполняем приседанья.  
Не ленитесь приседать!  
Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

Мы шагаем дружно, бодро,  
Но пора закончить отдых.

*(Ходьба на месте.)*

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать.

*(Подражательные движения по тексту.)*

**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.)*

— Не кричи, мы тут рядом, поищи!

*(Топаем ногами.)*

**Разминка**

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.

Так осанку мы исправим.

Раз-два-три-четыре-пять!

*(Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)*

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем

При любой погоде.

*(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим.

Мы меняем их местами,

Плавно двигаем руками.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением однорука опускается, а другая одновременно — поднимается.)*

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте.

*(Ходьба на месте.)*

**Разминка**

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо-влево.

*(Вращение головой.)*

А теперь руками крутим—

И для них разминка будет.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим.

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

Повороты вправо-влево,

Плавно производим.

*(Повороты туловища влево и вправо.)*

Наклоняемся легко,

Достаём руками пол.

*(Наклоны вперёд.)*

Потянули плечи, спинки.

А теперь конец разминке.

*(Дети садятся.)*

**Разомнёмся мы сейчас**

Руки резко разгибаем

И обратно их сгибаем.

Раз-два, раз-два, раз-два, раз,

Разомнёмся мы сейчас.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Приседаем, раз-два-три,  
Не бездельничай, смотри.  
Продолжаем приседать,  
Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

Шаг на месте. Ходим строем,  
Чтоб дыханье успокоить.

*(Ходьба на месте.)*

Хоть приятно разминаться,  
Вновь пора нам заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Раз — подняться, потянуться**

Раз — подняться, потянуться.  
Два — согнуться, разогнуться.  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — за парту тихо сесть.

*(Выполняем движения по тексту.)*

### **Раз — цветок, два — цветок**

Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок.

*(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)*

### **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.)*

### **Ровным кругом**

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно вместе  
Сделаем вот так...

*(Дети образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)*

### **Руки в стороны и вверх**

Руки в стороны и вверх,  
И потянемся теперь.

*(Потягивания, руки вверх.)*

Чтобы спинка не болела,  
Мы наклоны будем делать.  
Наклонились, раз и два.

*(Наклоны вперёд-назад.)*

### **Руки на пояс поставьте вначале**

Руки на пояс поставьте вначале.  
Влево и вправо качните плечами.  
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.  
Если сумели — все в полном порядке.

*(Выполняем движения по тексту.)*

### **Руки подняли и покачали**

Руки подняли и покачали

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Это деревья в лесу.

*(Плавно опускаем руки вниз.)*

Руки нагнули, кисти встряхнули —

*(Встряхивание кистей рук.)*

Ветер сбивает росу.

*(Машем руками перед собой.)*

В стороны руки, плавно помашем

*(Руки в стороны.)*

Это к нам птицы летят.

*(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)*

Как они сядут, тоже покажем,

*(Приседания.)*

Крылья сложили назад.

*(Встали, спрятали руки за спину.)*

**Руки ставим мы врзлет**

Руки ставим мы врзлет:

*(Руки в стороны.)*

Появился самолет.

*(Полетели как самолеты.)*

Мах крылом туда-сюда,

*(Наклоны влево-вправо.)*

Делай «раз» и делай «два».

*(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите,

*(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите.

*(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два!

*(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз,

*(Опустили руки.)*

И на место все садись!

*(Сели на места.)*

**Руки ставим перед грудью**

Руки ставим перед грудью,

Поворачиваться будем.

Там стена, а там окно,

Это знаем мы давно.

*(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)*

Головой теперь вращаем

Вправо-влево, а потом,

*(Вращение головой вправо и влево.)*

Три-четыре, приседаем,

Наши ножки разомнём.

*(Приседания.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели.

*(Дети садятся.)*

**Руки тянем в потолок**

Руки тянем в потолок,

Будто к солнышку цветок.

*(Потягивания, руки вверх.)*

Руки в стороны раздвинем,

Будто листики раскинем,

*(Потягивания, руки в стороны.)*

Руки резко вверх поднимем,

Раз-два, три-четыре.

Машем крыльями, как гуси.

А потом быстрее опустим.

*(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)*

Будто в классики, немножко

Прыгаем на правой ножке.

А теперь на левой тоже.

Сколько продержаться сможем?

*(Прыжки на одной ножке.)*

**Ручки поднимаем**

Ручки поднимаем,

Ручки опускаем.

Ножками потопаем.

Ручками похлопаем.

Птички прилетели

И тихонько сели.

*(Выполняем движения по тексту.)*

**Ручки поднимаем**

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.)*

**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.)*

## С

**Самолёт**

Полетели, полетели,  
Вперёд руками завертели.  
А потом наоборот —  
Назад помчался самолёт.

*(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*

**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.)*

**Сели — встали, сели — встали**

Сели — встали, сели — встали.  
Ванькой-встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали.

*(Движения по тексту.)*

**Сильный ветер сосны крутит**

Сильный ветер сосны крутит,  
Словно самый тонкий прутик.  
Ёлки ветер клонит тоже.  
Мы с тобой на них похожи.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Вот по веткам белка мчится.  
Белка ветра не боится.  
Белка прыгает так ловко,  
Ведь во всём нужна сноровка.

*(Прыжки на месте.)*

А куда медведь идёт?  
Ищет ягоды и мёд.

*(Ходьба на месте.)*

Ну, а нам пора садиться  
Заниматься, не лениться.

*(Дети садятся.)*

**Скачет лягушонок**

Скачет лягушонок,  
*(Хлопаем в ладоши.)*

Ква-ква-ква!

*(Прыжки на месте.)*

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.)*

**Скачет шустрая синица**

Скачет шустрая синица,  
*(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Ей на месте не сидится,

*(Прыжки на месте на левой ноге.)*

Прыг-скок, прыг-скок,

*(Прыжки на месте на правой ноге.)*

Завертелась, как волчок.

*(Кружимся на месте.)*

Вот присела на минутку,

*(Присели.)*

Почесала клювом грудку,

*(Встали, наклоны головы влево-вправо.)*

И с дорожки — на плетень,



(Прыжки на месте на левой ноге.)  
 Тири-тири,  
 (Прыжки на месте на правой ноге.)  
 Тень-тень-тень!  
 (Прыжки на месте на двух ногах.) >  
 (А. Барто)

### 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.)

### Смотри скорей, который час

Смотри скорей, который час,  
 Тик-так, тик-так, тик-так.  
 Налево — раз! Направо — раз!  
 Мы тоже можем так.  
 Чтоб стать похожим на орла  
 И запугать собак,  
 Петух расправил два крыла...  
 Мы тоже можем так.  
 (Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.)  
 П астух в лесу трубит в рожок —  
 Пугается русак.  
 Сейчас он сделает прыжок...  
 Мы тоже можем так.  
 (Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)  
 Идёт медведь, шумит в кустах,  
 Спускается в овраг...  
 На двух ногах, на двух руках.  
 Мы тоже можем так.  
 (Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

### 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.)

**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 стороны руками.)*

Небо тучей заволок,

*(Закрыли лицо руками.)*

И деревья раскачал.

*(Качание туловища влево-вправо.)*

Дождь по крышам застучал,

*(Прыжки на месте.)*

Барабанит дождь по крышам,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Солнце клонится все ниже.

*(Наклоны вперед.)*

Вот и спряталось за тучи,

*(Приседаем.)*

Ни один не виден лучик.

*(Встали, спрятали руки за спину.)*

**Спал цветок и вдруг проснулся**

Спал цветок и вдруг проснулся —

*(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел.

*(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся,

*(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел.

*(Руки вверх, влево, вправо.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

*(Покружиться.)*

**Стали дети ровно в круг**

Стали дети ровно в круг,

А затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок,

Над головкою — хлопок.

А теперь все дружно

Перепрыгнем лужу!

А сейчас идут по кругу,

Улыбаются друг другу.

*(Движения по тексту.)*

**Стая птиц**

Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг.

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать.

*(Дети машут руками интенсивнее.)*

**Стоп, машина**

Стоп, машина, стоп, машина,  
Стоп, машина, стоп!  
Стоп, машина, стоп, машина,  
Стоп, машина, стоп!

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

**Я**

**Теплоход**

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход,

*(Дети встали.)*

Раз, два,  
Он шагнул назад сначала

*(Шаг назад.)*

Раз, два,  
А потом шагнул вперед,

*(Шаг вперед.)*

Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке,

*(Волнообразное движение руками.)*

Набирая полный ход.

*(Ходьба на месте.)*

**Тик-так**

Кто там ходит влево-вправо?  
Это маятник в часах.  
Он работает исправно  
И твердит: «Тик-так, тик-так».

*(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)*

А над ним сидит кукушка.  
Это вовсе не игрушка.  
Птица дверцу открывает,  
Время точное сообщает.

*(Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)*

А часы идут, идут,  
Не спешат, не отстают.  
Мы без них не будем знать,  
Что уже пора вставать.

*(Ходьба на месте.)*

**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.)*

**Точим нож!**

Точим,  
Точим,  
Точим нож!  
Будет очень  
Он хорош.  
Будет резать он  
Припасы:  
Масло,  
Сало,  
Хлеб,  
Колбасы,  
Помидоры,  
Огурцы...  
Угощайтесь,  
Молодцы!

*(Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с перевертыванием. С 8-й*

строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка.)

### Тра-та-та!

(Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та.

(Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

### Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи.

(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать.

(Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени.

(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, освежили

И на место снова сели.

(Дети садятся.)

**У**

### 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.)

### 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.)*

### Упражнения

Крутим мельницу вперёд,  
А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн.

*(Наклоны вперёд.)*

А потом назад прогнёмся,  
Хорошенько разомнёмся.

*(Наклоны назад.)*

И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра.

*(Прыжки на месте.)*

Шаг на месте в заключение.  
Это тоже упражнение.

*(Ходьба на месте.)*

Поскакали, потянулись —  
Вот и славно отдохнули.

*(Дети садятся.)*

### 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.)*

### 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.)*

### 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.)*

— % \_\_\_\_\_

### Хватит спать!

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот!

*(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим.

*(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись.

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

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.  
Упражнение выполняем.  
Чур, друзья, не отставать!

*(Приседания.)*

### **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.)*

**Ц**

### **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 водичке,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись.

*(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

**Ч**

### **Часы**

Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так.

*(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так.

*(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так.

*(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

### **Чтоб совсем проснуться**

Чтоб совсем проснуться,  
Нужно потянуться!

*(Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)*

Распрямылись, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны вперед и назад.)*

Спину тоже разминаем,  
Взад-вперед её сгибаем.

*(Наклоны вперед-назад.)*

Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.

Выполняем упражнение,  
Чтобы отдых дать спине.

*(Повороты корпуса вправо и влево.)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора на место сесть нам.

*(Дети садятся.)*

### **Чтобы сильным стать и ловким**

Чтобы сильным стать и ловким,  
*(Сгибание-разгибание рук к плечам-в стороны.)*

Приступаем к тренировке.

*(Шагаем на месте.)*

Носом вдох, а выдох ртом.

*(Руки на поясе, вдох-выдох.)*

Дышим глубже,

*(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*

А потом шаг на месте, не спеша.

*(Шагаем на месте.)*

Как погода хороша!

*(Прыжки на месте.)*

Не боимся мы пороши,

*(Шагаем на месте.)*

Ловим снег — хлопок в ладоши.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны, по швам,

*(Руки в стороны.)*

Хватит снега нам и вам.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Мы теперь метатели,

*(Изображаем метание левой рукой.)*

Бьем по неприятелю.

*(Изображаем метание правой рукой.)*

Размахнись рукой - бросок!

*(Изображаем метание левой (правой) рукой.)*

Прямо в цель летит снежок.

*(Хлопаем в ладоши.)*

### Что там чудится в тумане?

Что там чудится в тумане?

*(Дети вытягивают руки вперед.)*

Волны плещут в океане.

*(Дети машут руками, изображая волны.)*

Это мачты кораблей.

*(Дети вытягивают руки вверх.)*

Пусть плывут сюда скорей!

*(Дети приветственно машут руками.)*

Мы по берегу гуляем,

Мореходов ожидаем,

*(Ходьба на месте.)*

Ищем ракушки в песке

*(Наклоны.)*

И сжимаем в кулаке.

*(Дети сжимают кулачки.)*

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать.

*(Приседания.)*

## Ш

### 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.)*

## Э

### Это лёгкая забава

Это лёгкая забава —

Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно.

*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать.

*(Приседания.)*

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно.

*(Ходьба на месте.)*

## Ю

### Юрта

Юрта, юрта, круглый дом,

*(Шагаем на месте.)*

Побывайте в доме том!

*(Развели руки в стороны.)*

Гости явятся едва

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

В печку прыгают дрова.

*(Прыжки на месте.)*

Печка жарко топится,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Угостить торопится.

*(Присели.)*

Ладушки, ладушки,  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
 Круглые оладушки.  
*(Шагаем на месте.)*

## Я

### **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.)*

### **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.)*

### **Я на скрипочке играю**

Я на скрипочке играю,  
 Тили-тили-тили.  
*(Показываем, как играют на скрипочке.)*  
 Скачут зайки на лужайке,  
 Тили-тили-тили.  
*(Прыгаем.)*  
 А теперь на барабане.  
 Бум-бум-бум,  
*(Хлопаем в ладоши.)*

Трам-трам-трам!  
*(Топаем ногами.)*  
 В страхе зайки разбежались по кустам.  
*(Присели.)*

### **Я чайник — ворчун**

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд,  
*(Шагаем на месте.)*  
 Я всем напоказ выставляю живот,  
*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*  
 Я чай кипячу, клопочу и кричу:  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
 — Эй, люди, я с вами почайпить хочу!  
*(Прыжки на месте.)*



## Раздел 2

# ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Мы выбираем одежду любимого цвета, у ребенка рука тянется к игрушкам, приятным для глаз.

Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше самочувствие, на наше эмоциональное состояние. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие функциональные изменения в организме: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т. п.

Давайте попробуем при помощи **разноцветных физкультминуток** повлиять на улучшение самочувствия наших воспитанников во время занятий.

У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Даже если ребенок заплакал, видя игрушку определенного цвета, это говорит о том, что мы неудачно использовали конкретный цвет. Как добиться соответствия нашей жизни с цветом?

«Гармония в цвете — гармония в душе — гармония в движении — гармония в жизни» — известный постулат японских педагогов. Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя **разноцветные физкультминутки**.

Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент — появление «гостя», то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета. Сначала дайте детям возможность досыта насладиться цветом, а потом уже предлагайте упражнения.

### КРАСНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии.

Красный цвет — это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии. Красный цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

#### Вот так яблоко!

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно -

*(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс.)*

Руку протяните,

*(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите.

*(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать,

*(Качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать.

*(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну

*(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву!

*(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно -

*(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс.)*

#### Морковка

Красный хвост в землю врос,

А зеленый хвост снаружи. *(Морковь.)*

*(Присели, голову опустили, руки с растопыренными пальцами подняли вверх, покачивая влево-вправо.)*

#### Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос,

Мы тебя все знаем.

*(Хлопки в ладоши.)*

И тебя, Дед Мороз,  
Радостно встречаем.  
*(Руки на поясе, наклоны туловища вперед.)*  
Ой, Мороз Красный нос,  
Песню запеваем.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
И тебя в хоровод  
К детям приглашаем.  
*(Приседания.)*  
Ой, Мороз Красный нос,  
Бей сильнее в ладоши!  
*(Хлопки в ладоши.)*  
А у нас веселей  
Затанцуют ножки!  
*(Прыжки на месте.)*  
Я, Мороз Красный нос,  
С белой бородой.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Ущипну, так до слез,  
Не шути со мною.  
*(Топание ногами.)*  
Для чего, почему  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Должен я сердиться?  
*(Приседания.)*  
Я пришел к вам, друзья,  
*(Прыжки на месте.)*  
Чтобы веселиться!  
*(Хлопки в ладоши.)*

(Э. Богуславская)

**Наши красные цветки**

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

**Я мороза не боюсь**

Я Мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос  
*(Надо показать руку, нос.)*  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть  
*(Движения.)*

**ОРАНЖЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Как цвет жизненности и тепла, этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез.

Оранжевый и мягкий персиковый оказывают благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им раскрыться.

Действие оранжевого цвета вызывает у человека некоторое возбуждение, но менее сильное, чем от красного, незначительно учащает пульс и дыхание, улучшает аппетит.

Оранжевый — это теплый, активизирующий цвет, но светлее и выше вибрациями, чем красный. Этот цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным, свободным, как в физическом, так и в ментальном плане. Оранжевый способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.

Ребята, обычно лисицу называют: хитрая, умная, рыжая. Что это значит — рыжая? *(Оранжевая.)* Очень часто оранжевый цвет называют также и рыжим.

Белка  
(Загадка)

Зверька узнаем мы с тобой  
По двум таким приметам:  
Он в шубке серенькой зимой,  
А в рыжей шубке — летом. *(Белка.)*

*(Дети говорят хором.)*

Белка сушит сыроежки,  
Лапкой с ветки рвет орешки.  
Все запасы в кладовой  
Пригодятся ей зимой.

*(По окончании стихотворения все бегут врассыпную по залу и собирают отдельно грибы и орехи. В конце каждая команда подсчитывает собранные «запасы»: 1 команда — орехи, 2 команда — грибы.)*

### Оранжевая песенка

(Сл. А. Арканова, Г. Горина, муз. К. Певзнера)

Вот уже подряд два дня,  
*(Сидя за столом, разминаем кисти рук.)*

Я сижу рисую.

*(Встряхиваем руками.)*

Красок много у меня -  
Выбирай любую.

*(Хлопки в ладоши.)*

Я раскрашу целый свет

*(Руки в стороны.)*

В самый свой любимый цвет:

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Оранжевое небо,

*(Встали, руки вверх.)*

Оранжевое море,

*(Присели, руки вниз.)*

Оранжевая зелень,

*(Встали, руки в стороны.)*

Оранжевый верблюд.

*(Руки на пояс.)*

Оранжевые мамы

*(Прыжки на левой ноге.)*

Оранжевым ребятам

*(Прыжки на правой ноге.)*

Оранжевые песни

*(Прыжки на двух ногах.)*

Оранжево поют!

*(Хлопки в ладоши.)*

Вдруг явился к нам домой

*(Руки вверх.)*

### Рыжая лисичка

(«Новогодняя хороводная», сл. Ю. Леднева, муз. А. Островского)

Хоровод, хоровод.

*(Хлопки в ладоши.)*

Пляшет маленький народ.

*(Приседания.)*

Танцевать, скакать и прыгать

*(Прыжки на месте.)*

Мы готовы круглый год.

*(Приседания.)*

Под кустом, под кустом

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кто-то с рыженьким хвостом.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Это рыжая лисичка —

*(Прыжки на месте.)* ,

Под кусточком лисий дом.

### Рыжие белочки

(Сл. Л. Некрасовой, муз. З. Левиной)

Листики падают,

Осень пришла.

*(Махи руками вверх — в стороны - вниз.)*

Рыжие белочки,

Как у вас дела?

*(Наклоны вперед.)*

— Мы набрали шишек

Для своих детишек.

*(Прыжки на месте.)*

Листьев полное дупло —

Будет нам зимой тепло.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Листики падают,

Осень пришла.

*(Махи руками вверх — в стороны — вниз.)*

Рыжие белочки,

Как у вас дела?

*" (Приседания.)*

— Насушили ягод,

Чтоб хватило на год.

*(Махи руками вверх — в стороны — вниз.)*

### Рыжие клены

Все клёны стали рыжие,

*(Руки подняли вверх. Покачали руками.)*

И ни один не дразнится.

*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*

Раз всё равно все рыжие,

*(Руки подняли вверх.)*

Кому, какая разница?

*(Покачали руками.)*

**Шла лисица**

Шла лисица вдоль тропинки  
И несла грибы в корзинке.  
Пять опят  
И пять лисичек  
Для лисят  
И для лисичек.

*(Педагог читает стихотворение и на каждую строчку сжимает кончик каждого пальца поочередно на обеих руках. Дети выполняют упражнение вместе с педагогом.)*

**ЖЕЛТЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости. Это тонизирующий цвет. По сравнению с оранжевым он оказывает более мягкое и нежное воздействие на пульс и дыхание.

Желтый стимулирует интеллект и общительность. Это последний - из теплых цветовых лучей. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

**Апельсин**

Желтый, круглый, ты откуда?  
*(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)*  
— Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож.  
*(Руки в стороны — на пояс.)*  
Можешь съесть меня, но только  
*(Прыжки на месте.)*  
Раздели сперва на дольки.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Как меня ты назовёшь? *(Апельсин.)*

**Апельсин**

Мы делили апельсин.  
*(Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*  
Много нас, а он один.  
*(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*  
Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,  
Эта долька — для утят,  
Эта долька — для котят,  
Эта долька — для бобра.

*(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)*

А для волка... кожура.  
Он сердит на нас — беда!  
Разбегайтесь кто куда.

*(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

**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.)*

**Ветерок**

Подул ветерок, листья стали отрываться и падать с деревьев. *(Дети дуют на свои ладони длительно и плавно, ощущая прохладу воздуха. Педагог наблюдает за тем, чтобы дети дышали «животом», не поднимали на вдохе плечи и не раздували на выдохе щеки.)*

**Девочка Маша**

Посмотрите, машет  
Желтою косынкой  
*(Махи прямыми руками над головой.)*  
Девочка Маша  
На лесной тропинке.  
*(Руки на поясе, повороты туловища влево-вправо.)*  
Машу провожают  
Желтые окошки,  
*(Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)*  
А вокруг березки —  
Желтые сережки.  
*(Руки назад — хлопок в ладоши сзади.)*,  
За спиной у Маши  
Желтое лукошко,  
*(Присели — хлопок ладонями по коленям.)*  
На ногах у Маши

Новые сапожки.

*(Топаем ногами.)*

Праздничный передник

Вышит желтым шелком.

*(Руки на поясе, кружение на месте.)*

И бежит за Машей

Шарик желтый-желтый.

*(Бег на месте.)*

(И. Заграевская)

### Желтая песенка

Желтое солнце на землю глядит,

*(Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх.)*

Желтый подсолнух за солнцем следит.

*(Качание руками влево-вправо.)*

Желтые груши на ветках висят.

*(Встряхивание руками вниз.)*

Желтые листья с деревьев летят.

*(Махи руками в стороны-вверх-вниз.)*

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

*(Приседания.)*

Желтое солнышко, желтенький песочек,

Желтый цвет радости, радуйся, дружок.

*(Прыжки на месте.)*

### Желтые листья

Что такое листопад?

Представьте, что ваши кисти рук — это листья. Раздвиньте пальчики и посмотрите, листья какого дерева напоминают вам ваши руки.

*(Клена.)* Сделайте свои листики твердыми, напряженными, тугими.

*(Педагог проверяет напряженность пальцев.)* Хорошо. А теперь листочки повисли: расслабьте руки. Повторим упражнение еще раз.

Теперь покажем, как качаются листики на ветру. Выполняйте вместе со мной. *(Руки согнуты в локтях, кисти рук слегка свисают и качаются из стороны в сторону.)*

Теперь листики дрожат на ветру. *(Быстрые движения пальцами рук.)*

### Желтый шар

Кто-то утром, не спеша,

*(Ходьба на месте.)*

Надувает желтый шар,

*(Дети дуют и разводят руки.)*

А как выпустишь из рук —

*(Поднять руки вверх, хлопок.)*

Станет вдруг светло вокруг.

*(Поворот.)*

Что это за шар?

*(Дети хором: «Солнце».)*

### Колобок

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

*(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)*

Доставала из печи

*(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

Ни пирог, ни калачи,

*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*

Как поставила на стол,

*(Приседания.)*

Он от бабушки с дедушкой ушел.

*(Прыжки.)*

Кто же бежит без ног?

*(Хлопки в ладоши.)*

Это желтый КОЛОБОК!

### Колобок

(Сл. и муз. Г. Струве)

Кто там катится вдали,

Без тропинок, без дорог?

*(Руки козырьком к глазам, повороты туловища влево-вправо.)*

Ты зачем на край земли

Разбежался, Колобок?

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Колобок, Колобок,

Ну, куда ты, дружок?

Ну, какой тебе прок

Убегать за порог?

*(Хлопки в ладоши.)*

— Я от бабушки ушел,

Я от дедушки ушел,

Не попался на зубок,

Вот какой я Колобок!

*(Приседания.)*

На пригорок, на горбок,

Через поле и лесок

Полечу я Колобок

Жаль, что я не голубок!

*(Прыжки на месте.)*

Снова мчался Колобок,  
Улыбался Колобок.  
С кем встречался Колобок.  
Похвалялся Колобок.

*(Бег на месте.)*

Он и волку и лисе  
Все хвалился и хвалился...

*(Присели.)*

Ну, а дальше знают все  
До чего он докатился!

*(Резко встали, руки вверх.)*

### Колобок

Водящий - Колобок, остальные дети - герои сказки.

Водящий держит желтый воздушный шарик, сидит на корточках в центре, остальные исполняют под музыку соответствующие движения.

С окончанием музыки один из учеников обращается к Колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, Колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его (бегают по внешнему кругу). Если он не догнал Колобка, говорит грустно: «Не догнал!» или радостно: «Ой, поймал!» Пойманный Колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал.

Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

### Листопад

(Сл. Е. Авдиенко, муз. Т. Попатенко)

Тучи в небе кружатся,  
*(Дети плавно покачиваются с ноги на ногу.)*

Что ни шаг, то лужица.  
*(Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.)*

День осенний хмурится,  
*(Руки на поясе — повороты влево вправо.)*

Листопад на улице.  
*(Кружатся на месте.)*

По дороге стелется  
*(Легко бегут по кругу.)*

Желтая метелица.

### Листопад

Под ногами листопад,  
*(Ходьба.)*

Листья желтые лежат,  
Листья желтые лежат,

*(Наклоны.)*

А под листьями шуршат  
Шурш, Шуршиха и Шуршонок —  
Папа, мама и листенок.  
(В. Гиляровский)

### Передай апельсин

Дети разделены на две команды, встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде должны передать друг другу апельсин (мячик). При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала. Та команда, которая быстрее сможет передать вещь, от начала до конца пользуясь только подбородком или плечами, — выигрывает.

### Тополь пожелтел

(«Скворушка прощается», сл. М. Ивенсен, муз. Т. Попатенко)

Осень-непогодушка,  
*(Подняли руки вверх.)*

Тополь пожелтел.  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Вдруг на ветке скворушка  
Песенку запел.  
*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*

Ветка чуть качается,  
Дождик не кончается,  
*(Наклоны туловища вперед-назад.)*

С нами старый скворушка  
До весны прощается.  
*(Приседания.)*

### Цыплята

Пищат живые шарики,  
Пшено клюют с руки.  
Не знаю, где тут курочки,  
А где тут петушки.  
Кудахчет громко курица,  
Взволнована она.  
Наверно, детям маленьким  
Нельзя давать пшена.

(Г. Бойко.)

*(Дети распределяются на три группы. В каждой группе — наседка и ее цыплята. Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры. Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они вы-*

ходят из игры. Три группы цыплят двигаются цепочками, держась друг за друга и за наседку, которая возглавляет цепь. Цыплята поют.)

Дружно держимся за друга,  
Здесь, в колонне друг-подруга!  
Мы все смелые ребята  
Развеселые цыплята!  
Нам не страшен хищный коршун  
С нами наша мать!  
Мы идем с ней погулять,  
Чудеса повидать!

*(При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Если в этот момент цепь разрывается, на отстающих игроков нападают коршуны. Цыплята стараются опять выстроиться в цепь.)*

## ЗЕЛЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Зеленый уравнивает теплый спектр красного, оранжевого и желтого цветов и холодные цвета: голубой, синий и фиолетовый.

Зеленый цвет — цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

В лечебном плане зеленый нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

Воздействие зеленого создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Там мы расслабляемся, испытываем приток новой энергии, радость, умиротворенность, чувство обновления и безопасности.

### Зеленая толстушка

Здесь сидеть мне неохота  
*(Движения головой к левому-правому плечу, руки на поясе.)*  
Лучше прыгну я в болото.  
*(Прыжки на месте.)*  
Я — зеленая толстушка,  
*(Хлопок в ладоши.)*  
Все зовут меня... лягушка.

### Зеленый жук

На лужайке, на ромашке  
Жук летал в цветной рубашке.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Я нашла себе жука  
На большой ромашке.  
Не хочу держать в руках —  
Пусть лежит в кармашке.

*(Дети показывают.)*

Ой, упал, упал мой жук,

*(Нагибаются.)*

Нос испачкал пылью.  
Улетел, улетел зеленый жук,  
Улетел на крыльях.

*(Дети машут руками.)*

### Зеленый луг

*(«Здравствуй, лето!», ел. Г. Коновал, муз. Я. Френкеля)*

Расцветает луг зеленый,

*(Руки в стороны — потянулись.)*

Раскудрявилась леса.

*(Руки вверх.)*

Держат радугу в ладонях

Голубые небеса.

*(Руки перед собой, ладони кверху.)*

Теплым солнышком согреты

Загорелые ветра.

*(Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)*

Здравствуй, лето,

Здравствуй, лето!

*(Прыжки на месте.)*

Нашей радости пора.

*(Хлопки в ладоши.)*

### Лягушки - Зеленые ушки

На старой кадушке  
Плясали лягушки,  
Зеленые ушки,  
Глаза на макушке.  
Я к ним подошел —  
Они в воду  
Бултых!  
И нечего больше  
Сказать мне про них.

*(В. Степанов)*

*(На полу игровой площадки раскладываются небольшие обручи (можно использовать кольца серсо) по количеству участников игры. Каждый играющий — рядом с обручем.)*

*Выходит ведущий и произносит текст стихотворения. В это время дети-лягушки прыжками двигаются вокруг своего обруча. Со словом «Бултых!», они прыгают внутрь обруча. Этот текст могут произносить дети, не участвующие в игре.*

*По окончании стихотворения ведущий, проходя мимо играющих, говорит: «Эй, зеленые лягушки, вылезайте из кадушки». С этими словами играющие выходят из круга, начинают снова прыгать вокруг него. По сигналу ведущего «Бултых!» они должны успеть снова занять свои места. Ведущий тоже старается найти себе обруч. Оставшийся без места считается проигравшим.)*

## ГОЛУБЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Голубой - это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление легкости, воздушности, чистоты. Голубой ассоциируется с ясным небом, с прозрачностью воды. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». Голубой также цвет мира, он тих и спокоен. Он способен оказать помощь в решении любой проблемы.

В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Теплая голубая спальня, например, очень хорошо будет успокаивать гиперактивного ребенка. Злоупотребление голубым цветом, особенно если это касается малоактивного, заторможенного ребенка, может привести его к некоторому утомлению.

### Голубая речка

*(«Пришла весна», ел. Л. Некрасовой, муз. З. Левиной)*

Если речка голубая  
Пробудилась ото сна

*(Руки через стороны вверх, потянулись.)*

И бежит в полях, сверкая,

*(Прыжки на месте.)*

Значит, к нам пришла весна.

*(Хлопки в ладоши.)*

Если снег везде растаял,

И трава в лесу видна,

*(Приседания.)*

И поет пичужек стая —

Значит, к нам пришла весна.

*(Хлопки в ладоши.)*

Если солнце разрумянит

Наши щеки докрасна,

*(Наклоны головы к левому-правому плечам.)*

Нам еще приятней станет —

Значит, к нам пришла весна.

*(Прыжки на месте.)*

### Голубой аэропланчик

Голубой аэропланчик

Сел на белый одуванчик. *(Стрекоза.)*

Утром стрекоза проснулась,

*(Потерли кулачками глаза.)*

Потянулась, улыбнулась.

*(Руки через стороны вверх, потянулись.)*

Раз — росой она умылась,

*(Потерли ладонями щеки.)*

Два — изящно покружилась,

*(Покружились на месте.)*

Три — нагнулась и присела,

*(Присели.)*

На четыре — полетела.

*(Помахали руками вверх-вниз.)*

У реки остановилась,

*(Легкий бег на месте.)*

Над водою закружилась.

*(Присели.)*

### Голубой вагон

*(Сл. Э. Успенского, муз. В. Шаинского)*

*(Дети стоят в колонне друг за другом. Руки согнуты в локтях, сжаты в кулаки.)*

Голубой вагон бежит-качается,

Скорый поезд набирает ход.

*(Ходьба медленным шагом, постепенно ускоряя шаг, переходят в бег.)*

Ах, зачем же этот день кончается,

Пусть бы он тянулся целый год.

*(Дети на выдохе шумят как паровоз: «чух-чух-чух».)*

Медленно минуты убегают вдаль,

Встречи с ними ты уже не жди.

И хотя нам прошлого немного жаль,

Лучшее, конечно, впереди.



**Голубой жук**

*(Педагог читает стихотворение и выполняет движение руками. Дети повторяют движения.)*

— Ты откуда, милый жук,  
Голубые ножки?

*(Повороты правой ладонью.)*

Видишь, я тебя держу  
На своей ладошке!

*(Ладонь вверх.)*

— Я по свету кочевал,  
Плелся по дорожке,  
А потом заночевал  
На кусте картошки.

*(«Жук» шевелит усами.)*

— Ты, блестящий, голубой,  
Ты — такой красивый!  
Зря качает головой  
Селезень ленивый.

*(«Жук» садится на открытую ладонь.)*

Я не дам тебя склевать  
Утке-кривоножке.

*(Правая рука поглаживает левую — «жука».)*

Будем вместе ночевать  
На кусте картошки.

*(Обе ладони соединяются.)*

И увидят все вокруг,  
Что живет на свете

*(«Жук шевелит усами.)*

Голубой красивый жук,  
Голубой счастливый жук

*(Повороты правой ладонью.)*

И счастливый Петя.

**Диалог**

*(Сл. В. Жуковича, муз. В. Курьяна)*

— Видишь ленту мою голубую?  
Я сама заплела, не секрет.

*(Руки вперед с раскрытыми ладонями.)*

У меня — и коса, и веснушки,  
У тебя почему-то их нет.

*(Руки на пояс.)*

— А косички не носят мужчины,  
Ну, зачем мне косичка нужна?

*(Хлопок в ладоши у левого плеча, у правого.)*

И зачем мне веснушки чужие?

Их тебе подарила весна.

*(Развести руки в стороны.)*

— Ну, пойду я к подруге Иринке.

Не ходи, не ходи ты за мной.

*(Ходьба на месте.)*

У меня две красивые куклы,

У тебя ни одной, ни одной.

*(Наклоны влево-вправо, руки на поясе.)*

— Куклы мне не нужны, я — мужчина.

У меня, если хочешь ты знать,

*(Повороты влево-вправо.)*

Есть одна грузовая машина —

Твоих кукол могу покатать.

*(Ходьба на месте.)*

**Загудел паровоз**

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

*(Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по комнате и вернуться на свои места. Педагог показывает игрушечные поезда, принесенные детьми из дома.)*

**СИНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, веру и преданность. Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание.

Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится еще более замедленным и глубоким, чем при голубом.

В цветотерапии синий используется для лечения нервных больных, сверхвозбудимых и буйных. Нередко применяется при бессоннице, беспокойстве. Хорош этот цвет для слабых и утомленных глаз.

Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Применяется для лечения ожогов и воспалительных процессов.

Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий также представляет собой силу разума, ясность мысли.

Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями.

Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

#### Синие лужи весны

Голубые, синие

Небо и ручьи.

*(Руки через стороны вверх.)*

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи.

*(Приседания.)*

На снегу прозрачные

Льдинки-кружева.

*(Прыжки на месте.)*

Первые проталинки,

Первая трава.

*(Хлопки в ладоши.)*

(Е. Трутнева)

#### Синяя вода

(Сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского)

Синяя вода,

*(Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны.)*

Поле без следа,

Без конца и края.

*(Кружимся на месте.)*

Синяя вода,

Ты спешишь куда?

Ты спешишь куда?

*(Присели, обхватили плечи руками.)*

К морю синему,

Там, где волны сильные,

*(Встали, руки вытянули вверх.)*

Там, где волны сильные

Плещутся всегда.

*(Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)*

К морю синему

Поскорей носи меня,

*(Кружимся на месте.)*

Поскорей носи меня,

Синяя вода.

*(Присели, обхватили Плечи руками.)*

#### Сливы

Отгадайте загадку: на сучках висят шары, посинели от жары. Что это? *(Сливы.)*

А сейчас наши пальчики пойдут в сад за синими сливами.

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошел.

*(Дети ритмично сгибают большой палец.)*

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

*(Вытягивают вперед указательный палец.)*

Средний палец — самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

*(Средним пальцем имитируют сбивание слив с ветки.)*

## КОРИЧНЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Коричневый символизирует надежность и прочность. Он успокаивающий и сдержанный.

Человек, предпочитающий коричневый цвет, продвигается вперед медленно, но верно. Он склонен все тщательно продумать, рассчитать и лишь затем приступить к конкретным действиям. Личная жизнь любителей коричневого может быть достаточно трудной, потому что они склонны воспринимать жизнь как борьбу.

Позитивные качества коричневого цвета — это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

Коричневый цвет — это цвет самой земли.

В природе встречаются коричневые камни, коричневая глина, коричневый песок. У многих деревьев стволы и ветки коричневого цвета. Многие из знакомых вам животных коричневого цвета.

Этот цвет дарит спокойствие, надежность и прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет — защитник.

#### Грибы

Отгадайте загадку.

Я стою на ножке толстой,

Я стою на ножке гладкой,

Под коричневой шапкой  
С бархатной подкладкой. *(Гриб.)*

Правильно, это гриб. Назовите мне только те грибы, у которых коричневые шляпки. *(Маслята, подберезовики, белые, моховики, горькушки.)*

А сейчас мы еще раз прочитаем это стихотворение и изобразим его руками. Одна рука будет ножкой гриба, а другая шляпкой.

### Грибники

Сейчас один из вас будет «грибником», а остальные «грибами». Это лес. *(Педагог показывает на ковер.)* Каждый «гриб» найдет себе место в лесу, а «грибник» внимательно посмотрит и запомнит, кто где сидит. После этого «грибник» и «грибы» будут танцевать. Когда музыка остановится, «грибник» отвернется, а каждый «гриб» займет свое место.

По сигналу педагога «грибник» повернется и проверит, все ли сели на прежнее место, или что-то изменилось. Грибов должно быть не более шести — семи. Педагог намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

### У медведя во бору

На одном конце площадки чертится линия «дома». На противоположном конце площадки чертится круг — «берлога». Выбирают медведя, который находится в берлоге. Играющие — дома.

Играющие выходят из домов, изображают сбор ягод, продвигаются к берлоге и проговаривают:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь лежит  
И на нас рычит.

Медведь выбегает из берлоги, догоняет играющих, пойманных уводит к себе в берлогу. Выбирают нового медведя.

## БЕЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Белый включает в себя все цвета и издревле считается цветом очищения и божественности. Белый цвет ассоциируется с облаками, неземным светом, чистотой и святостью. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра. Если человек предпочитает белый цвет серому, значит, он готов освободиться от старых привязанностей и начать новую жизнь. Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на орга-

низм человека и эффективно используется для оживления любого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

Белый дает ощущение чистоты и святости, но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности и неприступности.

### Белая зима

*(«Зимы я вовсе не боюсь», ел. Н. Бакай, муз. И. Кадомцева)*

Пускай снегами все заносит,

*(Руки через стороны вверх, опустили.)*

Пускай лютуют холода,

*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Зима меня не заморозит,

Не напугает никогда.

*(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе.)*

Зимою белые снежинки

Танцуют за моим окном.

*(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе.)*

А Дед Мороз свои картинки

Рисует на стекле ночном.

*(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой.)*

### Белая краска зимы

Ветви белой краской разукрашу,

*(Руки в замок, вращательные движения руками.)*

Брошу серебро на крышу вашу.

*(Встряхивание руками перед собой.)*

Теплые весной придут ветра

*(Махи руками влево-вправо.)*

И меня прогонят со двора.

*(Кружение на месте.)*

### Белоснежное серебро

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.)*

### Белые елочки

(«Новогодний хоровод», ел. Н. Соловьевой, муз. Г. Струве)

Белые — белые  
*(Руки подняли вверх, потянулись.)*  
 В декабре - в декабре  
*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*  
 Елочки — елочки  
*(Руки подняли вверх, потянулись.)*  
 Во дворе — во дворе.  
*(Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)*  
 Кружится — кружится  
 И поет — и поет  
*(Кружимся на месте.)*  
 Праздничный — праздничный  
 Хоровод — хоровод.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Скользкие — скользкие  
 В декабре — в декабре  
*(Поднимание коленей до уровня груди.)*  
 Горочки — горочки  
 Во дворе — во дворе.  
*(Приседания.)*  
 Звонкие — звонкие  
 В декабре — в декабре  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Песенки — песенки  
 Во дворе — во дворе.  
*(Прыжки на месте.)*  
 Кружится — кружится  
 И поет — и поет  
*(Кружимся на месте.)*  
 Праздничный — праздничный  
 Хоровод — хоровод.  
*(Хлопки в ладоши.)*

### Белый дом

Был белый дом, чудесный дом,  
*(Стоя, обхватить руками плечи.)*  
 Но что-то застучало в нем,  
*(Постучать кулачками рука об руку.)*  
 И он разбился, а оттуда  
*(Подпрыгнуть на месте.)*  
 Живое выбежало чудо —  
*(Присесть.)*  
 Такое теплое, живое,  
*(Резко встать, руки вверх, посмотреть на руки.)*  
 Пушистое и золотое. *(Цыпленок.)*

### Белый пух

Снежный пух  
 Все-все-все в пуху вокруг!  
*(Плавные движения руками перед собой, вверх, вниз.)*  
 Пух на шапках,  
 Пух на губках,  
*(Коснулись пальчиками губ.)*  
 Пух на бровках,  
*(Бровей.)*  
 Пух на шубках,  
*(Погладили себе плечи.)*  
 Пух посыпал лоб и нос...  
*(Дотронулись до носиков и лбов.)*  
 Кто так сделал?... *(Дед Мороз.)*  
*(Хлопки в ладоши.)*

### Белый снег

(Сл. В. Орлова, муз. В. Богданова)

Белый снег, белый снег  
 Перекрашивает всех!  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Вот идет один прохожий,  
 А за ним — второй прохожий,  
*(Ходьба на месте.)*  
 А за ним — другой прохожий,  
 Каждый поднял воротник.  
*(Прыжки на месте.)*  
 До чего ж второй прохожий  
 На последнего похожий  
*(Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу.)*

И на первого похожий  
Словно каждый — снеговик.

*(Хлопки в ладоши.)*

Вот из дома вышел пудель,  
А за ним — такой же пудель,

*(Ходьба на месте.)*

А за ним — такой же пудель,  
Шерсть колечками у всех.

*(Прыжки на месте.)*

Первый пудель был как пудель,  
А второй совсем как уголь,  
Третий тоже был как уголь,  
А теперь они как снег.

*(Руки на поясе, повороты туловища влево-вправо.)*

Белый снег, белый снег  
Перекрашивает всех!

*(Хлопки в ладоши.)*

### Белый снег

Белый снег пушистый  
В воздухе кружится

*(Руки через стороны вверх, покачивания руками над головой.)*

И на землю тихо  
Падает, ложится.

*(Присели, руки опустили на пол.)*

И под утро снегом

*(Встали, покружились на месте.)*

Поле забелело,

*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Точно пеленою  
Всё его одело.

*(Присели, руки опустили на пол.)*

### Хлопья белые

Хлопья белые летят,

*(Легкий бег на месте.)*

Холоднее стало,

*(Приседания.)*

Только, зимушка, ребят

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Ты не испугала.

*(Прыжки на месте.)*

Нет! Нет! Ты не испугала.

## ЧЕРНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Человек, который выбирает черный цвет, как правило, пребывает в состоянии депрессии. Этот цвет ориентирован на внутренний мир, в то время как белый — на внешний.

Белый — созидание, черный — разрушение. Черный — это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина.

Пристрастие к черному цвету может указывать на нехватку или отсутствие в жизни человека чего-то очень важного.

В то же время черный может помешать человеку почувствовать, чего же ему не хватает в жизни, надолго задержит его движение вперед. Для преодоления привязанности к черному следует воспользоваться другими цветами.

### Черное звездное небо

*(«Звездное небо», ел. М. Яцкова, муз. И. Цветкова)*

Звери и рыбы,

Вольные птицы,

*(Круговые движения руками вперед-назад.)*

Все, чем богата планета Земля.

*(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Все, что живет

Или только родится,

*(Присели.)*

Это все наша большая семья.

*(Подпрыгнули вверх, руки в стороны.)*

Ведь над нами оно одно,

Это небо огромное,

*(Руки вверх, прыжки на месте.)*

Это небо бездонное,

Звездное небо!

*(Хлопки в ладоши.)*

### Черный гром

*(«Громкая песенка», муз. Г. Струве)*

*(Педагог держит в руках палочку с черными лентами. Эта волшебная палочка помогает руководить движениями детей.)*

Грохочет гром, грохочет гром,

Гремят раскаты за холмом.

*(Постукивание кулачками один о другой.)*

И черноту над головой

Пронзает молния стрелой.

Грохочет гром, грохочет гром,

*(Топание ногами на месте.)*

И дождь стучится громко в дом,  
Пробить он крышу норовит,  
В окно стучит и в дверь стучит.

*(Хлопки в ладоши.)*

Грохочет гром, грохочет гром,  
Укрылись куры под крыльцом.

*(Прыжки на месте.)*

Укрылись куры под крыльцом,  
Чтоб не ударить в грязь лицом.

*(Присели, спрятали головы (прижали к коленям).)*

### Черный кот

Черной ночью черный кот

*(Дети ритмично шагают под первые три строчки.)*

Прыгнул в черный дымоход.

*(На последнем слове строки — хлопок.)*

В дымоходе — чернота.

*(Разводят руки в стороны и изображают удивление.)*

Отыщи-ка там кота.

(Е. Измайлов)

### Черный платок

На черный платок

*(Руки подняли вверх, в стороны, вниз.)*

Просыпано просо.

*(Встряхнули руками.)*

Пришел петушок,

*(Прыжки на месте.)*

А склевать-то не просто. *(Звезды.)*

*(Присели.)*

## СЕРЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Серый цвет получается при смешении белого и черного цветов, и потому является олицетворением всего промежуточного, среднего, среднего. Серый цвет способен управлять эмоциями и стабилизировать процессы, вышедшие из-под контроля. Людям, предпочитающим серый цвет, свойственно здравомыслие, чувство меры и умение разрешать сложные проблемы.

В негативном аспекте серый может быть связан с печалью, депрессией, болезнями, склонностью к критике.

### Дождик

*(Все хором по кругу считают.)*

Дождик, лей веселей!

Теплых капель не жалеи!

Для лесов, для полей

И для маленьких детей!

*(На ком заканчивается считалка — тот «Дождик».)*

**Водящий:** Дождику вы рады?

Дети *(хором.):*

Не хотим! Не надо!

*(«Дождик» надевает плащ и шапочку и догоняет детей, кто не успеваает спрятаться от дождя.)*

### Зайки серые

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.

### Осенний дождик

Осенний дождик намочил асфальт,

Оставив за собою только лужи.

По ним так здорово и весело шагать,

Ведь нет дождя и даже зонт не нужен.

А веселее в папиных ботинках

Бежать по лужам, брызги рассыпая.

Попробуйте, кто к финишу придет

Быстрее всех, лишь в лужи наступая...

*(Кто быстрее добежит до конца нарисованной дорожки? По пути к финишу по дорожке разложены серые осенние «лужицы», вырезанные*

из бумаги. Играющие надевают ботинки большого размера и прыгают по «лужицам». Добежав до финиша, разуваятся, берут ботинки в руки и босиком бегут обратно к своей команде.)

### Прыгающие воробушки

Озорной мальчишка в сером армячишке  
По двору шныряет крошки собирает. (Воробей.)

На полу (Земле) чертится круг диаметром 4–6 м. Выбирается водящий — «кошка». Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — становятся вне круга.

По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у кошки. Когда она поймает 3–4 воробья, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

### Серая лошадка

Цок, цок, цок, цок!  
Я лошадка - серый бок!

(Поочередное топание одной ногой, затем другой.)

Я копытцем постучу,

(Ходьба на месте.)

Если хочешь — прокачу!

(Легкий бег на месте.)

Посмотри, как я красива,  
Хороши и хвост и грива.

(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

Цок, цок, цок, цок,  
Я лошадка — серый бок!

(Кружимся на месте.)

### Серенькие перышки

Воробьи — воробушки,

(Похлопывание руками по бокам.)

Серенькие перышки!

(Махи руками вверх — вниз.)

Клюйте, клюйте крошки

(Стучим кулачками перед собой один о другой.)

У меня с ладошки!

(Дуем на раскрытые ладони.)

Нет, с ладошки не клюют

(Развели руки в стороны, пожали плечами.)

И погладить не дают.

(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

Как бы нам поладить,  
Чтоб дались погладить?

(Хлопки в ладоши.)

### Филин серый

Филин серый, филин старый,

(Хлопки в ладоши.)

А глаза горят, как фары.

(Кисти рук, как «фары» приставили к глазам.)

Филин — прыг, филин — скок,

(Прыжки на месте.)

Филиненку дал флажок.

Филиненок рад, рад —

(Хлопки в ладоши.)

Два фонарика горят.

(Г. Сапгир)

## СЕРЕБРЯНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Серебряный цвет успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности.

Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие. Серебряный цвет развивает воображение и фантазию.

Отрицательные свойства этого цвета могут быть связаны с самообманом и иллюзиями относительно происходящих событий.

### Серебристые корабли

(Сл. О. Высотской, муз. А. Александрова)

Ручейки потекли

Светлые, блестящие.

Вдаль плывут корабли,

Точно настоящие.

Корабли невелики —

Паруса бумажные,

Но ведут их моряки,

Моряки отважные.

Промочил капитан

Шарф и рукавицы,

Взял корабль он в карман

И пошел сушиться.

Корабли невелики —

Паруса бумажные,

Но ведут их моряки

Моряки отважные.

*(Дети бегают или двигаются шагом врассыпную по залу. За ниточку они ведут бумажные кораблики (основа у корабликов должна быть плоской, а для устойчивости в него можно положить небольшой мешочек с песком). На заключительные слова «Вдаль плывут корабли...» дети бегут к центральной стене и пускают кораблики в ручеёк (ставят на широкую ленту). Затем машут рукой, прощаясь с корабликом, и убегают на свои места.)*

## ЗОЛОТЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Золото символизирует чистоту. Все существующее на земле золото представляет собой кристаллизованный солнечный свет.

Этот цвет излучает приветливость и жизненную силу.

В своем негативном аспекте золотой отличается недоверчивостью.

Отрицательными чертами золотого могут быть боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-либо участвовать.

### Золотая песенка

Как хорошо в гостях у осени

Среди березок золотых...

*(Кружимся на месте.)*

Подольше б золота не сбросили,

Стоял бы лес багрян и тих.

*(Остановились, машем плавно руками вверх-вниз, влево-вправо.)*

Почаще б солнышко усталое

Гостило в золотом лесу,

*(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*

Чтоб защитить от ветра шалого

Лесную позднюю красу.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Деревья все осенним днем

Красивые такие!

*(Плавные движения руками вверх-вниз.)*

Сейчас мы песенку споем

Про листья золотые!

*(Присели.)*

(Н. Найденова)

### Золотая рыбка

Назначается водящий — «рыбак». «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдво-

ем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

### Золотое солнышко

— Как светит солнышко летом?

*(Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.)*

— Как светит солнышко осенью?

*(Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.)*

— Как светит солнышко зимой?

*(Пальцы собираются в щепотку.)*

### Сказка о рыбаке и рыбке

Сейчас мы побываем еще в одной сказке Пушкина — в «Сказке о рыбаке и рыбке». И порыбачим вместе со стариком в синем море.

Раз он в море закинул невод,

Пришел невод с одною тинной.

Давайте забрасывать невод. Закинуть надо далеко, а невод тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем.

Он в другой раз закинул невод,—

Пришел невод с травою морскою.

*(Дети «забрасывают невод» во второй раз.)*

В третий раз закинул он невод,—

Пришел невод с одною рыбкой,

С не простою рыбкой — золотою.

Дети «забрасывают невод» в третий раз.

*(Педагог демонстрирует «золотую рыбку» из бумаги.)*

Как взмолилась золотая рыбка!

Голосом молвит человечьим:

«Отпусти ты, старче, меня в море,

Дорогой за себя дам откуп:

Откуплюсь чем только пожелаешь.»

Удивился старик, испугался:

Он рыбачил тридцать лет и три года

И не слыхивал, чтоб рыба говорила.

*(Дети разбиваются на пары. Один в паре — «старик», другой — «рыбка». «Рыбка», обращаясь к «старику», с мольбой в голосе произносит.)*

«Отпусти ты, старче, меня в море».

*(«Старик» изображает глубокое удивление (широко открывают глаза, поднимают брови, приоткрывает рот, а руки разводят в стороны).*



Затем пары меняются ролями. Пары работают по очереди. Пока сценку разыгрывает одна пара, другие наблюдают.)

Отпустил он рыбку золотую  
И сказал ей ласковое слово:  
«Бог с тобою, золотая рыбка!  
Твоего мне откупа не надо;  
Ступай себе в синее море,  
Гуляй там себе на просторе.»  
Уплыла рыбка в синее море,  
Лишь хвостом по воде плеснула...

Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будет только кисть руки. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна рука, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили кисти рук, расслабили.

### Таинственная золотая дверь

Был в Золотой стране один загадочный золотой замок. И была в этом замке таинственная золотая дверь. Никто не знал, что находится за этой дверью, потому что ключ от нее давно был утерян. Но однажды появился в Золотой стране таинственный незнакомец, а в руках у него был золотой ключ как раз от этой двери. Открыл незнакомец золотую дверь и увидел...

Как вы думаете, что увидел незнакомец за дверью?

*(Дети передают друг другу золотой ключ и поочередно рассказывают, что мог увидеть незнакомец за дверью.)*

## ПЕСТРЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

### Лето

(«Песенка с продолжением», ел. И. Земской, муз. В. Богданова)

— Лето... Лето... Лето.

*(Хлопки в ладоши.)*

Какого оно цвета?  
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!  
— Нежно-зеленого, как в траве кузнечик.

*(Прыжки на месте.)*

Желтого, желтого, как песок у речек.  
Голубое, синее, самое красивое.  
Вот какое лето!  
— Лето... Лето... Лето...

*(Хлопки в ладоши.)*

Еще какого цвета?  
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Яркого, жаркого, как лихая пляска!

*(Приседания.)*

Звездного, звездного, как ночная сказка!  
Светлое, зарничное, сладко-земляничное.  
Вот какое лето! - • •  
— Лето... Лето... Лето...

*(Хлопки в ладоши.)*

Еще какого цвета?  
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!  
— Красного, красного, как на мачты флаги!

*(Махи руками над головой.)*

Гордого, ясного, как слова присяги!  
Дружное и братское, наше октябратское.  
Вот какое лето!

*(Хлопки в ладоши.)*

### Мою руки

Мыло бывает

*(Дети намывают руки.)*

Разным-преразным:

*(Соединяют подушечки указательных пальцев.)*

Синим,

*(Соединяют подушечки средних пальцев.)*

Зеленым,

*(Соединяют подушечки безымянных пальцев.)*

Оранжевым,

*(Соединяют подушечки мизинцев.)*

Красным...

*(Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.)*

Но не пойму,

*(Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.)*

Отчего же всегда

*(После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.)*

Черной-пречерной

*(Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.)*

Бывает вода?

### 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 старались рисовать**

Мы старались рисовать.  
Трудно было не устать.  
Мы немножко отдохнем,  
Рисовать опять начнем.

*(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

**Радуга**

*(Дети вместе с педагогом произносят.)*

Радуга-дуга-дуга,  
Унеси меня в луга,  
На травушку шелковую,  
На речку бирюзовую,  
На желтый песок!

*(Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают. Педагог называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет.)*

**Разноцветные конфеты**

*(Педагог шуршит конфетными фантиками.)*

— Дети, закройте глаза и послушайте.

— А теперь подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь.

*(Каждый ребенок получает по одной-две конфеты в разноцветных фантиках.)*

— Ощупываем (с закрытыми глазами) свою конфету. Потом расскажите, какая она — форма, состояние (твердая-мягкая), цвет.

А теперь откройте глаза и расскажите, какая конфета упала в ваши руки.

**Разноцветный дождик!**

Дождик, лей веселей!  
Теплых капель не жалеи!  
Для лесов, для полей,  
И для маленьких детей,  
И для мам, и для пап  
Кап-кап! Кап-кап!  
Будет, будет лето  
В радугу одето.  
Жаркое солнце яркого цвета,  
Яркого, красивого,  
Желтого и синего,

Зеленого, красного

И любого, разного

(П. Синявский)

*(Дети свободно размещаются на площадке. Укаждого на руке ленточка одного из четырех цветов. На строки 1-6 все играющие встряхивают кистями рук в соответствии с размером стихотворения. На строки 7-11 двигаются поскоком враспынную, продолжая встряхивать кистями рук. В это время ведущий раскладывает в разных местах площадки четыре обруча разного цвета. По сигналу ведущего играющие собираются у обруча своего цвета.)*

**Сказка про краски**

Если б все на свете было

Одинакового цвета,

*(Вращательные движения головой.)*

Вас бы это рассердило

Или радовало это?

*(Наклоны головы вперед-назад.)*

Видеть мир привыкли люди

Белым, желтым, синим, красным...

*(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)*

Пусть же все вокруг нас будет

Удивительным и разным!

*(Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.)*

(Е. Руженцев)

**Четыре угла**

Педагог раскладывает по углам комнаты четыре разноцветных мяча (красного, синего, зеленого, желтого цветов). Дети по сигналу бегут к тому мячу, цвет которого им больше нравится. Можно разложить кубики разного цвета, игрушки, машинки и т. д.

Раз-два-три! -

К самому красивому мячу, беги!

**Цветные палочки**

Для игры понадобятся палочки - фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

## Раздел 3

# ЛЕСНАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

В этом разделе представлены физкультминутки, при помощи которых дети «превращаются» в разных лесных жителей. Подобные игры и упражнения благоприятно воздействуют на детей в эмоциональном плане, они охотно включаются в выполнение физкультминуток.

Воспитатель может к таким физкультминуткам давать некоторое театрализованное вступление, чтобы разбудить фантазию детей, например: «Внимание! Внимание! В сосновом бору открывается **Лесная школа здоровья** для лесных жителей! Приглашаются все, кто хочет стать сильным, крепким и здоровым!»

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ «ЛЕСНЫХ» ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

#### А ну, попробуйте!

А ну, попробуйте, ребята,  
От зайчат не отставать  
И задания сложные  
Быстро выполнять.  
Сколько елочек зеленых,  
Столько сделайте наклонов.  
Сколько маленьких кружков,  
Столько сделайте прыжков.  
Сколько на лугу коров,  
Столько сделайте хлопков.  
Приседайте столько раз,  
Сколько шариков у нас.

*(После каждого вопроса-двустипшия педагог показывает соответствующую картинку.)*

*Дети считают количество нарисованных предметов, показывают на пальцах, и все выполняют указанное движение заданное количество раз.)*

#### Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.

*(Прыжки на месте.)*

По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык?

*(Ходьба на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно?

*(Потягивания — руки вперёд.)*

Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос.

*(Прыжки на месте.)*

Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе?

*(Бег на месте.)*

Тренировки помогают!  
И зайчата убегают.

*(Ходьба на месте.)*

Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Тяжело вздыхает,

*(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает.

*(Садится, отдыхает.)*

#### В лесу

Мы шли, шли, шли.

*(Ноги слегка расставит. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища.)*

Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли.

*(Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.)*

Мы шли, шли, шли,

Наконец, куда надо, пришли.

А пришли мы в Лесную школу здоровья!

*(Упражнение повторяется 3—4 раза, меняются только названия ягод: (черничка, голубичка, ежевичка и т. д.)*

#### Волк

*(Из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять наклоны в соответствии с текстом.)*

Волк наклоны делать рад

Вправо, влево, вперед, назад,

Много-много раз подряд  
Влево, вправо, вперед, назад.

### Волк и заяц

*(Дети стоят по кругу, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.)*

Раз, два, три, четыре —

*(Дети поочередно разгибают пальцы, начиная с указательных и кончая мизинцами.)*

Заяц уши оттопырил

*(Дети поднимают согнутые руки к голове (изображают «уши»)).*

Вот он серый волк, волк,

Он зубами шелк, шелк!

*(Педагог выполняет хлопки перед собой (волк щелкает зубами).)*

Зайка, я, и ты, и ты,

*(Пружинящие полуприседания.)*

Быстро прячемся в кусты.

### Гимнастика для глаз

#### «Медведь по лесу бродит»

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит.

*(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)*

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет.

*(Изобразить, как он достает и ест мед.)*

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают,

*(«Отмахиваться от пчел».)*

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку:

*(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*

Не ешь наш мед, воришка!

*(Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу.

*(Ходьба «вперевалочку».)*

Ложится, засыпает

*(Прилечь, руки под щеку.)*

И пчелок вспоминает.

(И.Лопухина)

### Группировка

Выпад вправо, выпад влево

Зайка делает умело.

*(Дети с помощью педагога выполняют выпады вправо-влево.)*

Ставит руки он в упор,

Залезает на забор.

*(Принимают упор стоя, согнувшись, ребенок переходит в упор лежа на бедрах, воспитатель берет его за руки, поднимает вверх и опускает на пол в основную стойку.)*

Тянем с грядки мы морковку,

Принимаем группировку.

*(Упор присев. Группировка.)*

### Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упали, упали,

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.)*

### Заяц, тренер-акробат

Заяц, тренер-акробат,

Обучает всех подряд.

*(Ходьба на месте.)*

Все зверята, кто хотите,

Обучаться приходите.

Стойка на коленях,

Руки за спиной.

*(Стойка на коленях, руки за спину.)*

Перекач вперед, прогнувшись,

Выполняй со мной.

*(Перекач вперед, прогнувшись.)*

### Звери, быстро просыпайтесь

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Дятел будит всех вокруг:

*(Дети сидят по кругу с закрытыми глазами (спят).)*

«Звери, быстро просыпайтесь,  
На зарядку собирайтесь».

*(Педагог произносит текст и хлопает в ладоши, дети встают и идут по кругу, взявшись за руки.)*

### **Звери делают зарядку**

Звери делают зарядку —

*(Ходьба на месте, руки на поясе.)*

Кто вприскок,

*(Прыжок вверх.)*

Кто вприсядку,

*(Присесть, руки вперед.)*

Кто-то плечи поднимает,

*(Вставая, поднять плечи (руки свободно опущены).)*

Кто-то плечи опускает.

*(Опустить плечи.)*

Сделаем руками взмах,

*(Руки в стороны.)*

Вправо мах и влево мах,

*(Маховые движения ногами вправо-влево.)*

Полуприсед,

*(Полуприсед, руки на поясе.)*

Присед,

*(Присед.)*

Наклон,

*(Наклон вперед, руки в стороны.)*

Всем спортсменам

Шлем поклон.

*(Подняться на носки, руки вверх, наклон вперед с касанием руками пола.)*

Стройными, красивыми

Все хотим мы стать,

Добрыми и сильными,

Чтоб весь мир обнять!

### **Знакомство с лесными жителями**

*(Дети выполняют движения согласно тексту. Педагог следит за осанкой детей, акцентирует внимание на передачу детьми характерного образа животных.)*

У нас славная осанка

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята

И как мишка косолапый.  
И как серый волк-волчище.  
И как зайчика-трусишка,  
Вот свернулся волк в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

### **Как у наших у зверят**

Как у наших у зверят

*(Хлопки в ладоши.)*

Лапки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

*(Топание ногами.)*

А устали ножки,

Хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

*(Хлопки в ладоши.)*

А потом вприсядочку

*(Приседания.)*

Пляшут звери рядышком.

*(Прыжки на месте.)*

А как пустятся бежать —

*(Бег на месте.)*

Никому их не догнать.

### **Медвежата**

Мы — веселые ребята.

Наше имя — медвежата.

Любим лазать и играть,

Любим прыгать и метать.

*(Ходьба на носках, меняя положение рук.)*

Мишка по лесу пошел,

По тропинке вдаль забрел,

*(Ходьба с высоким подъемом ноги и хлопком под коленом.)*

Лапы дружно поднимает,

Чтоб кусты не подминались.

Мишка шел, шел, шел,

*(Ходьба шагом марша «поворотом на 180° по сигналу (удару в бубен).)*

К тихой речке подошел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел вброд.

Мишка плыл, плыл, плыл

*(Упражнение «Рыбка».)*

И до берега доплыл.  
Чтобы Мишке не хворать,  
Надо шкурку согреть.  
Мишка шел, шел, шел,

*(Ходьба в полуприседе.)*

На лужайку пришел.  
Он попрыгал на лужайке

*(Прыжки на двух ногах.)*

Быстро, ловко, словно заяка.  
Перед Мишкою бревно,  
Надо лазать хорошо.

*(Ползание по скамейке.)*

Впереди лежит сосна,  
Ползет Мишка, как оса.  
Мишка шел, шел, шел,

*(Ходьба с выпадами.)*

И к болоту пришел.  
Прыгать он уже умеет,  
Прыгать будет он смелее.

*(Поскоки.)*

Перед Мишкою кедрач.  
Надо шишки бы собрать.

*(Наклоны корпуса вниз, руками достать пол.)*

Мишка быстро побежал,  
На малинный след напал,

*(Бег по кругу с ускорением и замедлением.)*

Поискал еще медок,  
Да, пчелки спрятались в дубок.

### **Мишка**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге.

*(Повороты влево и вправо.)*

Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил.

*(Вращения головой.)*

Наклонился взад-вперёд,  
Вот он по лесу идёт.

*(Наклоны вперёд-назад.)*

К турнику я подхожу,  
Перекладину беру,  
Мышцы дружно напрягаю,  
Стройным, крепким быть желаю!  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступайте к тренировкам!

### **Мишка гири поднимает**

Мишка до пяти считает,  
Мишка гири поднимает.

*(Имитация поднимания гири, дети «поднимают гири», фиксируя счет так, чтобы на счет «пять» руки были подняты вверх.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(Сохранить положение «руки вверх».)*

Буду гири опускать! <

Пять, четыре, три, два, один.

*(«Опускание гири», фиксируя положение так, чтобы на счет «обин» руки были опущены к плечам.)*

### **Мишки спят в своей берлоге**

Около лесной дороги  
Мишки спят в своей берлоге.

*(Дети присели — «мишки спят».)*

Мы их всех сейчас разбудим  
И посмотрим, что же будет.

*(Проснулись, потянулись, мальчики побежали догонять девочек.)*

### **На охоту вышел... волк**

Кто-то скачет, скок-скок-скок,  
На зелененький лужок!

*(Прыжки в полуприседе, руки согнуты за головой, поднятые вверх кисти изображают «ушки».)*

Приседает, слушает:

Не идет ли волк.

*(Присесть.)*

Это наш лесной красавец,  
Трусоватый серый... ЗАЯЦ.  
Вдруг зубами кто-то: шелк! —  
На охоту вышел... **ВОЛК.**

*(Из стойки на коленях, одна рука — вверх, другая — вперед, ходьба с хлопками перед собой (волк «щелкает зубами».)*

Испугался волка заяка,  
Поскакал скорей с лужайки.

*(Прыжки в приседе, руки согнуты за головой, поднятые вверх кисти изображают «ушки».)*

И пустился наутек,  
Волка увидав... ЖУЧОК.  
Вот бежит иголок ворох  
И две пары ножек.

*(Передвижение вперед в упоре сзади.)*

Кто от волка убегает? —

Наш колючий... ЕЖИК.

*(Бег на четвереньках.)*

Все зверюшки испугались

И с лужайки разбежались.

*(Бег по кругу, взявшись за руки.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Волк, попробуй их догнать!

### **Раз-два-три-четыре-пять**

Раз-два-три-четыре-пять,

Вышел Мишка погулять.

*(Ходьба на месте.)*

Вот он всех зверят встречает,

*(Приседания.)*

В Лесную школу приглашает.

*(Хлопки в ладоши.)*

### **Сели зайки**

Сели зайки на пеньки,

Оттянули все носки,

*(Сели, вытянули носки.)*

Спины чуть прогнули

И лопатки все сомкнули.

*(Прогнули спинки.)*

Посмотрите на зайчат,

Как красиво все сидят

Руки в стороны подняли

*(Руки в стороны.)*

И наклоны делать стали.

*(Наклоны, руки вперед.)*

Столько сделали наклонов,

Сколько на поляне кленов.

Столько сделали хлопков,

*(Хлопки перед собой.)*

Сколько там росло цветков.

### **Сидели два медведя**

Сидели два медведя

На тоненьком суку.

*(Дети раскачиваются с ноги на ногу.)*

Один читал газету,

*(Читают газету.)*

Другой мешал муку.

*(Мешают муку.)*

Раз ку-ку, два ку-ку —

Оба шлепнулись в муку.

*(Приседают и шлепаются на пол на спину, болтают в воздухе руками и ногами.)*

### **Сова**

*(Воспитатель выбирает водящего — сову, которая садится на стул. Дети ходят по группе, остановившись, изображают спящих птиц, Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.)*

В лесу темно,

Все спят давно.

Все птицы спят,

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Совушка-сова,

Большая голова,

На суку сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да вдруг — как полетит!

### **Сорока, стрекотунья-белобока**

Ура! Открыта Лесная Школа здоровья!

Выбежали на лужайку

Мишка, ослик, суслик, заяка.

*(Бег по кругу.)*

Звери стали кувыркаться,

Прыгать, ползать и брыкаться.

*(Четыре прыжка на месте.)*

Их увидела сорока,

Стрекотунья-белобока.

*(Бег.)*

Полетела над лесами,

Над морями, над полями,

*(Бег, взмахивая руками-«крыльями».)*

Над оврагами, дворами.

Всех о том оповестила,

*(Упор присев.)*

Что...

*(Бег в противоположную сторону.)*

Открыта Лесная школа здоровья...

*(Физкультминутка начинается сначала.)*

**Хорошо гулять по лесу!**

Вот высокая сосна,  
К солнцу тянется она.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Над поляной дуб старинный  
Ветви в стороны раскинул.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Приседаем, приседаем.  
Ножки полностью сгибаем,

*(Приседания.)*

Чтобы мышцы упражнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.

**Фонопедическое упражнение «Муха»**

Над медведем возле уха  
Целый час жужжала муха:

«Ж-ж-ж...»

Комары летят,

Летят и пищат:

«З-з-зу, З-з-зу - укушу!

З-з-з...»

«Ж-ж-ж... « — «З-з-з...»

*(Дети проговаривают текст, разным по высоте голосом: за мух — низким, за комара — высоким.)*

**Раздел 4****ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
КОМПЛЕКСЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ****ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ****Бегущие спортсмены**

Руки согнуты в локтях. Бег на месте.

**Бокс**

Резкое сгибание и разгибание рук, пальцы сжаты в кулак.

\*

**Ветер ёлочку качает**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. То же вправо, не останавливаясь. Повторить 8—10 раз.

**Волчок**

И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах (1-4 раза).

Прыжки с поворотами направо до И. п. (5—8 раз). То же с поворотами налево.

**Воробьшек**

Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень. Прыжки на одной ноге. То же, но на другой ноге. Повторить по 15—20 прыжков на каждой ноге.

**Дровосек**

Соединённые пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором, затем выпрямиться.

**Качели**

Встав парами лицом друг к другу и, держась за руки, дети делают поочерёдные приседания.



**Колка дров**

И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены: наклониться вперёд, руки опустить вниз, вернуться в И. п.

**Конница**

И. п. - руки согнуты в локтях, под прямым углом, ладонями вниз: бег на месте с касанием руками коленей.

**Котята**

И. п. - стойка ноги врозь. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести и, отводя плечи назад, прогнуться — вдох. Расслабив мышцы, вернуться в И. п. - выдох. Темп медленный.

**Крылья**

Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны вверх — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

**Кто выше**

Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох). Вернуться в И. п. (выдох).

**Летает — не летает**

Педагог называет слова и предлагает детям «махать крыльями» в том случае, если называемый им предмет обозначает летающее насекомое или птицу. Слова могут быть такими: стрекоза, парта, дом, вертолёт, книга, самолёт, мяч, бабочка, белка, лебеди.

**Лошадка**

Бег на месте с широким махом рук и поочередным высоким подниманием ног, согнутых в колене.

**Маляры**

Красим дом (*плавно сверху вниз водим руками*).  
Красим скамейку (*движения слева направо*).

**Маятник часов**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — подобно движению маятника совершать наклоны поочередно вправо и влево, не сгибая ног.

**Мышонок**

- а) Мышонок крадется (*движение на цыпочках*);
- б) мышонок бежит (*выполняется движение с пятки на носок*);
- в) мышонок танцует (*различные танцевальные движения*).

**Присядка**

Руки перед собой, положив ладони на локти. Присесть на правой ноге (выдох), левая прямая вперед.

**Самолетик**

Стоя ноги вместе, руки в стороны; производят наклон туловища в правую и в левую стороны, напоминающие движение самолета в полете.

**Сбор яблок**

Ноги вместе, прямые руки вверх. Согнув ноги в коленях, наклониться вперед, как бы подбирая с пола упавшие яблоки (выдох). Вернуться в И. п. (вдох).

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
НА МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ****Дождь**

Приплыли тучи дождевые:  
— Лей, дождь, лей!  
Дождинки пляшут,  
Как живые:  
— Пей, рожь, пей!  
И рожь,  
Склонясь к земле зеленой,  
Пьет, пьет, пьет.  
А теплый дождь неугомонный  
Льет, льет, льет!

(Я. Дягутите)

*(Играющие стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки 1—2 дети свободно встряхивают кистями рук. На строки 3—4—5 продолжают встряхивание кистей ладонями вверх. На строки 6—8 движения те же. На две заключительные строки снова поворачивают кисти ладонями вниз, продолжая встряхивание.)*

**Качели**

Все лето  
Качели  
Качались  
И пели,  
И мы

На качелях  
 На небо  
 Летели!  
 Настали  
 Осенние дни,  
 Качели  
 Остались  
 Одни.  
 Лежат  
 На качелях  
 Два желтых  
 Листка,  
 И ветер  
 Качели  
 Качает  
 Слегка.

*(Дети стоят враспынную и качаются руками вперед-назад, слегка пружиня в коленях. Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движений рук и пружинные движения в ногах. Заканчивается сильными маховыми движениями: дети два раза описывают руками большие круги, при этом все поднимаются на носки.)*

*Дети спокойно ходят по залу восемь шагов. Дети легко покачивают^ руками вперед-назад, пружиня в коленях.*

*Интонационно стихотворение звучит неодинаково. Первая строфа звучит радостно, мажорно, с некоторым усилением звучания к концу. Со второй строфы характер интонации резко меняется: следует читать спокойно, размеренно. Третья строфа несколько монотонна, с ослаблением звучания к концу. Она произносится с легкой грустью.)*

### Опенок

Влез опенок на пенек,  
 Простоял один денек.  
 На ветру качался,  
 Низко наклонялся.  
 Тоненький, тоненький,  
 Ножка, что соломинка!  
 А потом склонился —  
 И совсем свалился!

(А. Прокофьев;

*(Исходное положение — присесть на корточки. Па строки 1—2 — встать, на строки 3—6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе (движение наклона и выпрямления на одну сторону). На 7-ю строку — наклон корпуса вперед, на последнюю строку — «уронить» корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.)*

### Плетень

(Болгарская народная песенка)

Тень, тень  
 В ясный день  
 Петр плетет  
 Плетень.  
 Три прута  
 Переплетает,  
 А на третий  
 Расплетает.  
 Тень, тень  
 В ясный день  
 Кто б доплел  
 Плетень?

*(Играющие стоят враспынную. Руки висают пассивно, в плечах и корпусе снимается напряжение. С началом текста дети резко поворачивают тело то вправо, то влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни неподвижны. С последним словом дети «роняют» корпус.)*

### Самокат

Самокат!  
 Самокат!  
 Самокату очень рад!  
 Сам качу,  
 Сам качу  
 Самокат,  
 Куда хочу.

(Э. Лагздынь)

*(Дети стоят враспынную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.)*

## КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ

### Комплекс № 1

Гуси-лебеди летели,  
 На лужайку тихо сели.  
 Походили, покивали,  
 Потом быстро побежали.

1. И. п. — руки в стороны, 1 — 4 два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

2. И. п. - руки вперед, 1-4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

3. И. п. - то же. 1-8 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой — пальцы разогнуть, выпрямиться.

4.1—8 шага бега на месте.

5. «У гусей большие крылья»

И. п. — о. с. Руки вверх через стороны — вдох через нос.

И. п. - выдох через нос (повторить 4-6 раз).

6. «Гуси-лебеди клюют зерно»

И. п. — о. с. Наклон головы вперед — вдох через нос

И. п. — выдох через нос (повторить 5—6 раз.)

7.« Гуси-лебеди прислушиваются»

И. п. — о. с.

Наклон головы в сторону — вдох через нос.

И. п. - о, с. - выдох через нос.

То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).

8. « Гуси-лебеди взлетают»

И. п. — о. с.

Руки вверх через стороны, потянуться — вдох через нос.

Присесть, руки на бедра - выдох через нос.

Выдох плавный и длинный (4-5 раз).

9.« Гуси-лебеди отдыхают»

И. п. — о. с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа; вторая половина при этом прижата пальцем.

Дышать плавно, глубоко, медленно (3-4 раза каждой половиной).

### Комплекс № 2

Мы скачем, скачем по дорожке,

Сменяя часто ножки.

Поскакали, поскакали,

А потом, как аист, стали.

1. И. п. — руки на пояс. 1—4 четыре подскока на левой.

2. 1—4 подскоки на правой.

3.1—4 подскоки на двух ногах.

4.1—2 — стойка на левой, правую ногу согнуть назад, руки вверх — вдох; 3—4 дугами наружу руки вниз — выдох.

5. «Что там?»

И. п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — поворот головы вправо — вдох.

3—4 — поворот головы влево — выдох (3—4 раза).

6. «Мы проснулись утром ранним»

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.

1-2 - руки вверх - в стороны, потянуться, вдох.

3-4 - 5-6 - руки вниз, выдох (3-4 раза).

7. «Потянись к солнышку»

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

1—2 — руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох.

3-4 - руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох, то же с другой ноги (2—4 раза).

### Комплекс № 3

Шел король по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем.

Еще разок попрыгаем, попрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем.

1. И. п. — о.с. 1—6 шага на месте на носках, на шаг левой — пальцы сжаты в кулаки, на шаг правой - пальцы разогнуть.

2. 6 шагов на месте на носках, на шаг левой - хлопок в ладоши слева; на шаг правой — хлопок в ладоши слева.

3. 6 подскоков на месте с поворотом на 60°.

4. 6 подскоков на месте поочередно на правой-левой; на подскок правой - мах вперед-вниз левой, на подскок левой — мах вперед-вниз правой.

5. 6 шагов на месте, на шаг правой ~ хлопок в ладоши слева, на шаг левой — хлопок в ладоши справа.

6. 6 шагов на месте с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг.

7. «Посмотри на друга»

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 — повороты головы вправо — вдох через нос.

2-4 - И. п. - выдох через рот.

5 — поворот головы влево — вдох через нос.

6-8 - И. п. - выдох через рот (4 -6 раз).

8. «Гуляем на полянке»

И. п. - в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы) (1—2 минуты).

### Комплекс № 4

Лягушечки-квакушечки

По берегу гуляют,

Комариков-судариков  
И мошек собирают.  
Журавлики-кораблики  
Летят под небесами,  
Все серые и белые,  
С длинными носами.  
Лягушечки-квакушечки,  
Коль живы быть хотите,  
То поскорей от журавлей  
В болото уходите.

1. И. п. — о. с., 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой — пальцы в кулаки, на шаг правой — пальцы разогнуть.

2. Руки в стороны, 4 приседа с хлопком в ладоши на каждый присед.

3. Руки вперед, 8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

4. Руки на пояс, 8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.

5. 4 подскока на носках с поворотом налево на 360°; то же направо.

6. 8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок — хлопок в ладоши над головой.

7. «Лягушки-попрыгушка».

И. п. — присед.

Продвижение вперед прыжками с опорой на ладони, сочетать дыхание с движением (7—8 раз).

8. «Замри»

И. п. — лежа на спине.

1—2—3 — выпятить живот как можно больше, вдох, задержать дыхание как можно дольше «замри» (3—4 раза).

## УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗКУЛЬТМИНУТКАХ

### Будем ноги поднимать

Будем ноги поднимать,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Выше поднимай колени,  
Не ленись на переменке.

*(Дети поднимают согнутые в коленях ноги, стараясь коснуться коленом груди.)*

Головой покрутим резво,  
Вправо-влево, вправо-влево.

*(Вращение головой.)*

И попрыгаем на месте —  
Ноги врозь и ноги вместе.

*(Прыжки.)*

Переходим на ходьбу.  
Выше ноги. Стой: раз-два!

*(Ходьба на месте.)*

Мы зарядку делать будем,  
Чтоб не болела голова.

*(Дети садятся.)*

### Выше руки!

Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три! Дыши ровнее.  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.

*(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)*

### Говорит цветку цветок

Говорит цветку цветок:  
«Подними-ка свой листок.

*(Дети поднимают и опускают руки.)*

Выйди на дорожку  
Да притопни ножкой.

*(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

Да головкой покачай  
Утром солнышко встречай.

*(Вращение головой.)*

Стебель наклони слегка —  
Вот зарядка для цветка.

*(Наклоны.)*

А теперь росой умойся,  
Отряхнись и успокойся.

*(Встряхивания кистями рук.)*

Наконец готовы все  
День встречать во всей красе.

### Давай

Давай с тобой попрыгаем  
И ножками подвигаем.  
Раз прыжок и два прыжок,

Поактивнее, дружоку  
(Прыжки на месте.)  
Всё, закончилась Зар<sup>Ка</sup> -  
Мы пройдемся для п грядка.  
(Ходьба на месте.)

**Динь-диИ<sup>б</sup>**  
Динь-динь, динь-де<sup>а</sup>  
Начинаем новый де<sup>б</sup> -  
(Шагаем на месте.)  
Дили, дили, дили, Д Р<sup>И</sup>,  
Колокольчики буди<sup>и</sup>  
(Руки на поясе, повороты влево-впра<sup>о</sup> -'  
Всех зайчат, всех еж<sup>и</sup> -'  
(Руки на поясе, наклоны влево-впра<sup>о</sup> -/  
И воробышек просн<sup>лсч</sup> >  
(Прыжки на месте.)  
И зайчонок встрепе<sup>У</sup>лсч -  
(Приседания.)  
На зарядку, кто впрй<sup>Р</sup>ыжкУ>  
(Прыжки с ноги на ногу.)  
Кто вприсядочку,  
(Приседания.)  
Через поле напрямик  
(Бег на месте.)  
Прыг-прыг-прыг-пр<sup>бг</sup> -  
(Прыжки на месте.)

**Дышим носом глубоко**  
Дышим носом глубо<sup>о</sup> -  
Поднимаемся легко.  
(Приседания.)  
Наклоняемся вперед'  
Прогибаемся назад. .  
Как деревья ветер гн<sup>и</sup> -'  
Так качаемся мы в л0Д-  
(Наклоны взад-вперёд.)  
Головой теперь покру<sup>тмж1</sup> -  
Так мы лучше думать будем.  
Поворот и поворот,  
А потом наоборот.  
(Вращения головой в стороны.)  
Встанем, дети, на но<sup>очки</sup> -  
(Потягивания — руки вверх.)  
На зарядке ставим т<7<sup>к</sup>У-

**Зарядка**

Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её.  
Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться — три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.  
(Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за педагогом слова.)

**Зарядка**

(Текст стихотворения сопровождается движениями детей.)  
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку  
(Ходьба на месте.)  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать  
(Ходьба.)  
Руки поднимать  
(Руки вверх.)  
Приседать и вставать  
(Приседание.)  
Прыгать и скакать  
(Прыжки.)

**Зарядка**

Одолела вас дремота,  
(Зеваем.)  
Шевельнуться неохота?  
Ну-ка, сделайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз потянитесь,  
(Руки вверх, потянулись.)  
Окончательно проснитесь.  
Руки вытянуть пошире.  
(Руки в стороны.)  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться — три, четыре  
(Наклоны туловища.)

И на месте поскакать.

*(Прыжки на месте.)*

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

### **Зарядка**

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори.

*(Вращение туловищем в стороны.)*

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык?

*(Прыжки на месте.)*

### **Зарядка**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)*

### **Каждый день**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

*(Ходьба.)*

Руки поднимать,

*(Руки вверх.)*

Приседать и вставать,

*(Приседание 4-6 раз.)*

Прыгать и скакать.

*(10 прыжков.)*

### **Мальши, мальши вышли на зарядку**

Мальши, мальши -

Дружные ребятки.

Мальши, мальши

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Веселей шагайте:

Вот так, вот так!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Потянитесь дружно.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Закаляться нужно.

Вот так, вот так!

Потянитесь дружно.

### **Мы зарядку делать будем**

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим —

То назад, а то вперед,

А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук назад и вперед.)*

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре.

*(Наклоны вперед.)*

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу.

*(Прыжки на месте.)*

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

*(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)*

**Мы поставили пластинку**

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку. \*

*(Шагаем на месте.)*

На зарядку, на зарядку,  
На зарядку становись!  
, Начинаем бег на месте,

*(Бег на месте.)*

Финиш — метров через двести!  
Раз! Раз - два, раз — два,  
Раз — два, раз — два,  
Раз - два, раз - два,  
Ниже, дети не ленитесь,

*(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)*

Поклонитесь, улыбнитесь,  
Выдох, вдох, выдох, вдох.  
Мы ладонь к глазам приставим,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ноги крепкие расставим,  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
Раз — два!

Хватит — хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали!

*(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)*

Вот мы руки развели,

*(Развели руки в стороны.)*

Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!

*(Руки опустили.)*

Наклонились, выпрямились.

*(Наклоны туловища.)*

И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И — направо.

*(Повороты туловища.)*

И еще  
Через левое плечо!  
Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть.

*(Шагаем на месте.)*

**На зарядку**

На зарядку солнышко

*(Шагаем на месте.)*

Поднимает нас,  
Поднимаем руки мы

*(Руки вверх-вниз.)*

По команде «Раз!»  
А над нами весело  
Шелестит листва.

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Опускаем руки мы  
По команде «Два!»

*(Шагаем на месте.)*

**На зарядку дружно встали**

Мы опятьхидеть устали,  
На зарядку дружно встали.  
Руки в боки, смотрим вправо.  
Поворот налево плавный.

*(Повороты корпуса в стороны.)*

Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени.  
Поднимаем их повыше.  
Может быть, коснёмся крыши?

*(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)*

Наклоняемся до пола.  
Прогибаемся поглубже.  
Вправо-влево три наклона.  
Повторяем снова дружно.

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

От души мы потянулись,

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись.

*(Дети садятся.)*

**На зарядку становись!**

На зарядку становись!  
Вверх рука, другая вниз!

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)*

Повторяем упражненье,  
Делаем быстрее движенья.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Раз — вперёд наклонимся.

Два — назад прогнёмся.

И наклоны в стороны  
Делать мы возьмёмся.

*(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)*

Приседания опять

Будем дружно выполнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Кто там начал отставать?

*(Приседания.)*

На ходьбу мы перейдём,

*(Ходьба на месте.)*

Заниматься вновь начнём.

*(Дети садятся.)*

### Раз, два, три!

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так, вот так!

Сели и привстали.

Мальши, малыши —

Дружные ребятки.

Мальши, малыши

Сделали зарядку.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

### Комплекс № 1 «Птичья зарядка»

1. И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Жили у бабули

Веселые гуси.

Вытянули шею—

У кого длиннее?

*(Повернули головы вправо-влево.)*

2. «Птицы». И. п. - ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.

Голуби летели,

На веточку сели.

Веточка качается —

Неплохо получается.

3. «Аист». И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая колени.

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

— Топай правой ногой,

Топай левой ногой,

Снова — правой ногой,

Снова — левой ногой,

После — правой ногой,

После — левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

4. И. п. — ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Все мы бодрые шагаем,

Приговариваем:

— Здоровье в порядке,

Спасибо зарядке!

5. «Птички летят». И. п. - о. с. 1-2 - через стороны руки вверх, вдох через нос. 3-4 — руки вниз, выдох через нос (6-8 раз).

### Комплекс № 2 «Раз, два, раз, два»

1. И. п. — ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Раз, два, раз, два,

Шагает дружно детвора.

Шире шаг, не зевай,

К завтраку не опоздай.

2. И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает,

Лучики свои нам шлет,

Руки солнцу мы протянем.

— Здравствуй, — солнышку мы скажем.

3. И. п. — ноги на ширине стопы, руки на поясе. Повороты головой влево, вправо.

Бежит тропинка через луг,

Нырнет влево, вправо.

Куда ни глянь — цветы вокруг

Да по колено травы.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи.

В руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем,

А все выше поднимаем.



5. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руками коснуться носков.

Гриша по лесу шел,  
Белый триб нашел.  
Раз — грибок,  
Два — грибок,  
Три - грибок.  
Положил их в кузовок.

6. И. п. — пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчела в поле прилетела,  
Зажужжала, загудела.  
Села пчелка на цветок  
Собирать тебе медок.

7. «Паучок». И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Приседания, прыжки на одной ноге, маховые движения ногами и руками.

Паучок приседал, приседал  
И нечаянно лапку сломал.  
В городскую лавку ходил  
И другую лапку купил.

8. И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Все мы бодрые шагаем,  
Приговариваем:  
— Здоровье в порядке,  
Спасибо зарядке!

9. «Гуляем на полянке». И. п. — в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы) (1—2 минуты).

### Комплекс № 3 «Заячья зарядка»

1. «Утреннее приветствие зайцев». И. п. — стоя, вдох через нос, рот плотно зыкрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н» (2—3 раза).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.

Зайка беленький сидит  
И под кустики глядит.  
Наклонился вправо — пусто,  
Наклонился влево — пусто,  
Не растет зимой капуста.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх — хлопок над головой, руки вниз — хлопок.

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Надо лапочки погреть.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.

Зайка наш боится волка,  
Смотрит в стороны он зорко.  
Слева нет и справа нет.  
Где же волк? Кто даст ответ?

5. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на Двух ногах.

На полянке на лесной  
Зайки прыгают гурьбой.  
Прыг-скок, прыг-скок —  
И за кусток.

6. И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Прыг-скок, прыг-скок!

7. И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

По сугробам лесным  
Лисонька шагает  
И пушистым хвостом  
Следы замечает.

8. «Заячья беседа».

И. п. - о. с. 1 — руки в стороны, глубокий вдох через нос.

2—3 — руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 - И. п.

5 — руки в стороны, глубокий вдох через нос.

6—7 — руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте.

8 - И. п. (3-4 раза).

### Комплекс № 4 «Веселые ребята»

1. «Хохотунчики».

И. п. — сидя, упор сзади.

1—4 - вдох через нос, рот закрыт.

5—10 — выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха» (3—4 раза).

2. «Веселые ребята». И. п. — ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Не желаем мы сидеть —  
Это очень скучно.

И на месте мы шагать  
Начинаем дружно.

3. «Мы шагаем друг за другом». И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.

4. «Силачи». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки; руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.

Пальцы в кулачки сожми  
И на плечи опусти.  
Разжимая кулаки,  
В стороны их разведи.  
Теперь вверх подними,  
В стороны их разведи  
И на плечи опусти.

5. «Сапожок». И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги вместе, врозь.

Скок, скок, сапожок,  
Выходи на лужок,  
Ножки вместе, ножки врозь,  
Топай, топай каблучок.

6. «Ванька-встанька». И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.

Ванька любит потрудиться  
И ни капли не ленится.  
Бьет поклоны вправо,  
Бьет поклоны влево.

7. «Веселая ходьба». И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

Ходьба на месте.  
Раз-два, раз-два,  
Вот березка, вот трава,  
Вот полянка, вот лужок,  
Веселей шагай, дружок!

8. «А теперь мы — ручейки» И. п. — ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях.

Бег на месте.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежали вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.

### Комплекс № 5 «Небольшой городишко»

1. «Небольшой городишко». И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо, влево.

В нашем городе все есть:  
Справа — мостик небольшой,  
Прямо — парк, а слева — дом.  
Если хочешь все запомнить,  
Посмотри опять кругом.

2. «Солнышко». И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Руки вверх, подняться на носки.

Чтобы солнышко достать,  
Надо на носочки встать.  
Пальчики сцепить в замок,  
Ручки вытянуть вперед.

3. «Листочки». И. п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседания.

Осенние листочки  
На дереве сидели.  
Вдруг ветерок подул  
И листочки сдул.  
Листочки полетели  
И на землю сели.

3. «В лесу». И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Мы пойдем, пойдем  
По тропинке лесной.  
Мы грибочек найдем  
И домой принесем.

4. «Ветер елочки качает». И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

В лесу ветер разгулялся  
И стал елочки качать:  
Раз - налево, раз - направо,  
Раз, два, три, четыре, пять.

5. «Веселая ходьба». И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

Раз-два, раз-два,  
Вот березка, вот трава,  
Вот полянка, вот лужок,  
Веселей шагай, дружок!

6. «Разговор с горожанами». И. п. - стоя, рот плотно закрыт. На выдохе прерывистое произношение звуков «м», «н» (до 1 мин).

**Комплексная зарядка**

1. «Веселая зарядка» — руки на поясе; ходьба на месте, не отрывая носочков; руки (поочередно) вверх.
2. «Матрешки» — руки сложены, правый пальчик к правой щеке, наклон вправо; то же — влево.
3. «Часики» ~ руки на поясе, наклон туловища вправо, влево, повторяя «ти к-так»...
4. «Чебурашка» - прыжки на правой, левой ногах, не касаясь пола.
5. «Лошадки» — имитация езды на лошади.
6. Игра «Карусель».

Еле, еле, еле, еле завертелись карусели.  
 А потом, потом, потом  
 Все бегом, бегом, бегом.  
 Тише, тише, не спешите,  
 Карусель остановите.  
 Раз, два, раз, два,  
 Вот и кончилась игра.

**СКАЗОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ****Буратино потянулся**

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

*(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)*

**В темном лесу есть избушка**

В темном лесу есть избушка.

*(Дети шагают.)*

Стоит задом наперед.

*(Дети поворачиваются.)*

В той избушке есть старушка.

*(Грозят пальцем.)*

Бабушка Яга живет.

*(Грозят пальцем другой руки.)*

Нос крючком,

*(Показывают пальчиком.)*

Глаза большие,

*(Показывают.)*

Словно угольки горят.

*(Покачивают головой.)*

Ух, сердитая какая!

*(Бег на месте.)*

Дыбом волосы стоят.

*(Руки вверх.)*

**Гномик**

Гномик по лесу гулял,

*(Ходьба на месте.)*

Колпачок свой потерял.

*(Наклоны вперед — «ищем пропажу».)*

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым.

*(Хлопки в ладоши.)*

Гному кто точней подскажет,

*(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу?

*(Ходьба на месте.)*

**Иван-Царевич**

Иван-Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнет мечом —

И Змей-Горыныч нипочем.

Сделал выпад раз и два —

Отлетела голова.

Еще выпад - три-четыре —

Отлетели остальные.

*(Выпады.)*

**Раз грибок, два грибок**

По тропинке леший шёл,

На поляне гриб нашёл.

*(Ходьба на месте.)*

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок.

*(Приседания.)*

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся,

*(Потягивания — руки вверх.)*

А потом назад прогнулся,

А потом вперёд прогнулся

И до пола дотянулся.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно.

*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

*(Дети садятся.)*

### **Сказка даст нам отдохнуть**

Сказка даст нам отдохнуть.

Отдохнем — и снова в путь!

Нам советует Мальвина:

— Станет талия осиной,

Если будем наклоняться

Влево - вправо десять раз.

Вот Дюймовочки слова:

— Чтоб была спина пряма,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам.

Раз, два, три, четыре, пять,

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Красной Шапочки совет:

— Если будешь прыгать, бегать,

Проживешь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Дала нам сказка отдохнуть!

Отдохнули?

Снова в путь!

*(Дети повторяют описываемые движения.)*

### **Сказочная зарядка**

*(Построение.)*

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте.

*(Потягивание.)*

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно.

### **Царь Горох**

Давным-давно жил царь Горох

И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил-вертел

И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

*(Дети повторяют описываемые движения.)*

### **Шел король по лесу**

Шел король по лесу, по лесу,

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем.

*(Потопаем.)*

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ И РУК**

### **Вверх ладошки!**

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

*(Хлопки в ладоши сверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной, перед собой, слева, справа.)*

По коленкам — шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Вправо можем! Влево можем!

И крест-накрест руки сложим.

*(Руки сложили накрест перед грудью.)*

### **Вот помощники мои**

Вот помощники мои, их как хочешь поверни:

*(Смотрим на раскрытые ладони.)*

И вот эдак, и вот так, не обидятся никак.

*(Потираем руками.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Не сидится им опять.

*(Встряхиваем кистями.)*

Постучали,

*(Стучим по столу.)*

Повертели

*(Круговые вращения кистью.)*

И работать захотели.

*(Потираем руками.)*

Поработают немножко,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Мы дадим им отдохнуть.

*(Сложили ладони вместе.)*

Постучали,

*(Стучим по столу.)*

Повертели

*(Круговые вращения кистью.)*

И опять обратно в путь.

*(Хлопаем в ладоши.)*

### Где же наши руки?

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки?

*(Спрятали руки за спину.)*

Где же, где же наши руки?

Нет у наших рук.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот, вот наши руки,

*(Показываем руки.)*

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

*(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)*

### Гости

Стала Маша гостей созывать:

*(Вращение кистей рук к себе.)*

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

*(Поочередный массаж кончиков пальцев правой руки.)*

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин, и Степану блин,

И Матвею блин, И Сергеем блин,

А Никитушке — мятный пряничек.

*(Поочередный массаж: кончиков пальцев левой руки.)*

### Две сестрички

Две сестрички, две руки,

*(Встряхивание кистями рук.)*

Рубят, строят, роют,

*(Изображаем в движении слова текста.)*

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки —

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загрывают, плавая.

(С. Маршак)

### Игры для пальчиков

- Выбрать на ощупь из 4-5 мягких игрушек (допустим, только зайчика).
- Найти с закрытыми глазами две одинаковые мягкие игрушки.
- Сравнить две мягкие игрушки на ощупь (чем похожи? чем различаются?).
- На ощупь (через ткань) определить содержимое мешочка (в мешочке могут лежать легкоузнаваемые предметы: кубик, коробок, матрешка и др.).
- Найти одинаковые предметы в двух разных мешочках.
- При помощи палочки, с закрытыми глазами «определить» предмет, стоящий на столе.
- На ощупь вдеть шнурки в игрушку — планшет.
- С закрытыми глазами выстроить по порядку матрешек.

### Лошадка

Вот помощники мои,

Их, как хочешь поверни.

По дороге белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

*(Поочередное продвижение рук по столу вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.)*

**Массаж для пальчиков рук**

*(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Затем хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

*(А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)*

Этот пальчик самый сильный.

*(Левого большого пальца.)*

Самый толстый и большой.

*(Правого указательного пальца.)*

Этот пальчик для того...

*(Левого указательного пальца.)*

Чтоб показывать его.

*(Правого среднего пальца.)*

Этот пальчик самый длинный...

*(Левого среднего пальца.)*

И стоит он в середине.

*(Правого безымянного пальца.)*

Этот пальчик безымянный...

*(Левого безымянного пальца.)*

Он избалованный самый.

*(Правого мизинца.)*

А мизинчик хоть и мал...

*(Левого мизинца.)*

Очень ловок и удал!

*(После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их.)*

**Маша**

Маша варежку надела:

— Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

— Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь - и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)*

(Н. Саконская)

**Непосильный труд**

Нитку вдеть - для пальца

Непосильный труд,

Но зато два пальца

Платьице сошьют.

Три в тетради нашей

Пишут хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

*(Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массажирование, разминание.)*

**Ну-ка, братцы, за работу**

Ну-ка, братцы, за работу

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А малышке песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

*(Движения для пальцев рук по тексту.)*

**Скрут**

«Кто живет под потолком?»

*(Руки в стороны.)*

— Гном.

*(Руки — «колпачок» над головой.)*

«У него есть борода?»

*(Руки в стороны.)*

— Да.

*(Кисти рук у подбородка.)*

«И манишка, и жилет?»

*(Руки в стороны.)*

— Нет...

*(Руки — к груди.)*

«Как встает он по утрам?»

*(Руки вытянуть вверх.)*

— Сам.

*(Руки «в боки».)*

«Кто с ним утром кофе пьет?»

*(Руки в стороны.)*

— Кот.

*(Пальчики-«усики» >>.)*

«И давно он там живет?»

(Руки в стороны.)

- Год.

(Указательный пальчик правой руки — вверх.)

«Кто с ним бегают вдоль крыш?»

(Руки в стороны.)

— Мышь.

(Ладони — «ушки».)

«Ну, а как его зовут?»

(Руки в стороны.)

- Скрут.

(Переплести пальчики обеих рук.)

(С. Черный)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

### Дед Мороз

Дети становятся в круг, руки согнуты в локтях ладонями вверх (показывают ладошки Морозу); в центре круга — Мороз, который старается заморозить (коснуться) детские ладошки. Дети должны успеть спрятать руки за спину.

### Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, — сказал крылатый жук, — посиж-ж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь, полечу; Громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2—3 минуты).

### Котят

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу».

### Котят и собачки

Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят

двумя руками. Если котят успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

### Летчик и самолеты

По команде воспитателя «заходятся моторы» — произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолеты — «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах — «у-у-у-у»; садятся на посадку — «ух-ух-ух».

### Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки — под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе — «похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и... опять «засыпают, похрапывая».

### Мотылек, журавль, жаба

Дети перемещаются по залу. На команду «мотылек» — активные взмахи руками; на команду «журавль» — приостановка и удержание равновесия на одной ноге; на команду «жаба» — прыжки на четвереньках — сначала на руки, потом на ноги с произношением на выдохе «ква-ква-ква».

### Надуй шарик

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком.

### Найди свой цветок

Дети располагаются на полянках-«домиках» трех цветов (зеленая, желтая, красная). В зале «растут» цветы. По команде «солнышко» — дети собирают цветы, соответствующие цвету своего домика; по команде «ветер» убегают в свои домики на полянки.

### Паровоз с грузом

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошел по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) — передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3—4 минуты.)

**Поймай пчелу**

Дети стоят в кругу, воспитатель — в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчелка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчелку над головой детей. Дети ловят пчелку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

**Пузырь**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,  
Раздувайся тугой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

**Снежинки и ветерок**

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4–5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.

**Солнышко и дождик**

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошел» — дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

Игра продолжается 3–4 минуты.

**Спрятался**

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали — ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

**Сугробы**

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» — дыхание через нос. По команде «вьюга» — приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2–3 минуты).

**Ходим в шапках**

Воспитатель предлагает «надеть» детям шапки (положить на голову мешочки с песком). Дети передвигаются по залу приставными шагами, на носках, пятках, на четвереньках и стараются не уронить шапки. Дыхание не задерживать, дышать через нос.

**Хомячки**

Дети сильно надувают щеки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей».

Игра повторяется 5–6 раз; можно выполнять в ходьбе.

**Цветы распускаются**

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). (Повторять 4–6 раз.)

**Чей самолет улетит дальше**

Дети располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолетик. Воспитатель предлагает «запустить» самолетики как можно дальше.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
2. Афонин И., Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри!
3. Борисова Р. И. Физическое воспитание детей в семье. - М., 1985.
4. Волина В. Праздник числа, Учимся играя. - М., 1994.
5. Выгодская И. и др. Устранение заикания у дошкольников в игре. - М., 1984.
6. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. — 2-е изд. — М., 2004.
7. Кузнецова З. И. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. — М., 1970.
8. Курамшин Ю. В., Попов В. И. Теория и методика физической культуры. -СПб., 1999.
9. Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся. - М., 1985.
10. Матвеев Л. П., Новиков А. А. Теория и методика физического воспитания. — М., 1976. Т. 1—2
11. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов педагогических специальных высших учебных заведений. - М., 1989.
12. Михайлова М. А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. — Ярославль, 1998.
13. Нестерюк Т. Е. Гимнастика маленьких волшебников. — «ДТД», 1993.
14. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей / Под ред. И. В. Макаренко. - М., 2003.
15. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкультпривет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. — СПб., 2004.
16. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987.
17. Хрущев С. В. Физическая культура в режиме продленного дня школы. - М., 1986.
18. Цвынтарный В. В. Играем, слушаем, подражаем - звуки получаем. - СПб., 1997.
19. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду. Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книга для воспитателей детского сада. — М., 2000.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
Раздел 1. ФИЗКУЛЬМИНУТКИ ОТ АДО Я .....	5
Рекомендации по проведению физкультминуток для дошкольников...	5
Практические разработки физкультминуток .....	7
Раздел 2. ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ .....	94
Красные физкультминутки .....	94
Оранжевые физкультминутки .....	97
Желтые физкультминутки .....	100
Зеленые физкультминутки .....	106
Голубые физкультминутки .....	108
Синие физкультминутки .....	111
Коричневые физкультминутки .....	113
Белые физкультминутки .....	114
Черные физкультминутки .....	119
Серые физкультминутки .....	120
Серебряные физкультминутки .....	123
Золотые физкультминутки .....	124
Пестрые физкультминутки .....	126
Раздел 3. ЛЕСНАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ .....	130
Практические разработки «лесных» физкультминуток .....	130
Раздел 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОМПЛЕКСЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .....	141
Игровые упражнения .....	141
Игровые упражнения на мышечное расслабление .....	143
Комплексы физкультпауз .....	145
Утренняя гигиеническая гимнастика в физкультминутках .....	148
Комплексы утренней гигиенической гимнастики .....	156
Сказочные физкультминутки .....	162
Упражнения для пальчиков и рук .....	165
Подвижные игры с дыхательными упражнениями .....	170
Дополнительная литература .....	174

**Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем®**

*Учебно-методическое издание*

**КОВАЛЬКО Валентина Ивановна**

**АЗБУКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений,  
гимнастических комплексов и подвижных игр*

(Средняя, старшая, подготовительная группы)

*Дизайн обложки Бедрина Екатерина*

Налоговая льгота — ОКП 005-93-953. (Литература учебная)

Издательство «ВАКО»

Изд. лицензия: ИД № 03063 от 18.10.2000

Подписано к печати с диапозитивов 01.12.2004

Формат 60 х 90/16. Печать офсетная.

Гарнитура Тайме. Усл. печ. листов 11,0

Тираж 15 000 экз. Заказ №14183.

Отпечатано с готовых диапозитивов на государственном унитарном  
ордена Трудового Красного Знамени полиграфическом комбинате  
Министерства Российской Федерации по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59