

## **Физкультминутки**

### **для маленьких**

#### **Дождь**

Капля - раз, капля - два,  
Очень медленно сперва, (*Хлопки руками на каждое слово.*)  
А потом, потом, потом -  
Все бегом, бегом, бегом. (*Бег.*)  
Стали капли попевать,  
Капля каплю догонять. (*Хлопки руками на каждое слово.*)  
Кап-кап, кап-кап. (*Свободные движения пальчиками.*)  
Зонтики скорей раскроем,  
От дождя себя укроем. (*Соединить руки над головой.*)

#### **Листопад**

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад. (*Взмахи руками.*)  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят. (*Повороты вокруг себя.*)

#### **Обуваемся**

Я умею обуваться,  
*Топать ногами.*  
Если только захочу,  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
*Руки перед грудью, показывают*  
*"маленького братца".*  
Вот они, сапожки,  
*Наклон вперед.*  
Этот с правой ножки,  
*Погладить правую ногу.*  
Этот с левой ножки.  
*Погладить левую ногу.*

#### **Снегопад**

Белый снег, пушистый.  
*Взмахи руками.*  
В воздухе кружится  
*Повороты вокруг себя.*  
И на землю тихо  
Падает, ложится.  
*Опуститься на корточки.*

## Машина- 1

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.  
*Двигаться в заданном направлении,  
вращая воображаемый руль.*

## Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш.  
*Вращения руками перед грудью.*  
Накачали шину: ш-ш-ш.  
*"Насос".*  
Улыбнулись веселей  
И поехали скорей. (2 раза).  
*Вращение воображаемого руля.*

## Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:  
Хлоп, хлоп, хлоп.  
Мы ножками потопаем:  
Топ, топ, топ.

## Весенний дождь

Поутру надел на ножки  
Дождь хрустальные сапожки.  
*"Пробежать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.*  
Где наступит сапожок -  
Там раскроется цветок.  
*Похлопывать руки ладонями.*  
От дождя травинки  
Распрямяют спинки.  
*Поглаживать руки ладонями.*

## Солнышко

На носочки встанем,  
Солнышко достанем.  
До пяти считаем,  
Руки поднимаем.

### **Радуга**

В небе радуга висит  
*В воздухе "нарисовать" радугу.*  
Детвору веселит.  
*Потянуться вверх и помахать кистями рук.*  
С нее, как с горки,  
*Опустить руки вниз.*  
Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.  
*Загибать пальцы на руке.*

### **Пароход**

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

### **Потягушеньки**

Потягушеньки моей душеньке.  
Тянем ноженьки, тянем рученьки. *Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*  
Сон, скорей уходи, сила, приходи.  
*Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.*  
Улыбнись, глазок, хоть один разок.  
*Улыбка - мимическое движение.*

### **Прогулка**

С тобой гуляем весело,  
По улице идем.  
И по дороге песенку  
Веселую поем.  
*Шагать на месте.*  
Ля-ля-ля-ля,  
*4 хлопка.*  
По улице идем.  
*Шаги на месте.*  
Ля-ля-ля-ля,  
*4 хлопка.*  
Мы песенку поем.  
*Шаги на месте.*

## **Фрукты**

Будем мы варить компот.  
*Маршировать на месте.*  
Фруктов нужно много. Вот.  
*Показать руками - "много".*  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.

*Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот,  
*Повернуться вокруг себя.*  
Угостим честной народ.  
*Хлопать в ладоши.*

## **Птички**

Птички прыгают, летают,  
Птички весело поют,  
Птички крошки собирают,  
Птички зернышки клюют.  
Перышки почистили,  
Клювики почистили,  
Дальше полетели  
И на место сели.

## **Прогулка**

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети.  
*Шагать на месте.*  
Ручки согревают,  
ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки,  
потопаем немножко.  
Нам мороз не страшен,  
весело мы пляшем.

*Потирать рукой об руку, топая, приплясывать по тексту физкультминутки.*

## **Наоборот**

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:  
опустить руки - поднять;  
открыть рот - закрыть;  
согнуть руки - распрямить и т. д.

### **Птички**

Птички прыгают, летают.  
*Машут руками и подпрыгивают.*  
Птички крошки собирают.  
*"Клюют".*  
Перышки почистили.  
Клювики почистили.  
*Погладить руки, носики.*  
Птички летают, поют,  
*Машут руками.*  
Зернышки клюют.  
*"Клюют".*

### **Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,  
*"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.*  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
*Приседать, одна рука на поясе.*  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни - разобьются.  
*Кружиться, рисуя руками круг.*  
Вот серебряные ложки,  
*Потянуться, руки сомкнуть над головой.*  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес.  
*Сделать большой круг.*

### **Буратино**

Буратино потянулся.  
*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*  
Раз - нагнулся, два - нагнулся.  
*Наклоны влево и вправо.*  
Руки в стороны развел,  
*Развести руки в стороны.*  
Ключик, видно, не нашел.  
*Вращения руками перед грудью.*  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

### **Зарядка**

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три - четыре  
И на месте поскакать - пять.

### **В лесу - 1**

Мы шли-шли-шли,  
Землянику слева нашли,  
Сели, поели,  
Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,  
Подберезовик справа нашли,  
Взяли в корзинку,  
Опять пошли.

### **В лесу - 2**

Мы в лес пошли, топор нашли.  
Дрова рубили:  
- Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки - в замок, энергичные наклоны вперед.*

### **Лиса**

Лисонька - лиса бежала,  
Хвостик в лапочках держала,  
Чтобы хвост не замочить,  
В лужицу не уронить.

### **Белка**

Белка спрячется в дупле,  
Не найти ее нигде.  
*Наклоны вправо и влево,  
прыжки на месте.*

### **Зайка**

Зайка серый быстро скачет,  
Словно мячик, словно мячик.  
*Кисти согнуты перед грудью,  
прыжки с продвижением вперед.*

### **Лягушки**

Лягушки - квакушки совсем не спешат,  
А учат они топтать веселых лягушат.  
*Руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты.  
Шаги на месте с высоким подниманием коленей.*

### **Движение**

Я хожу, хожу, хожу,  
Я на месте не сижу.  
Я бегу, бегу, бегу,  
Я без движенья не могу.

### **Три мишки**

Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ.

*Топать ногами.*

Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.

*Хлопки у правой и левой щеки.*

Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп.

*Ударять ладонями по коленям.*

### **Движение**

Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.

Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.

### **Повторяй за мной**

Кто хочет быстрым стать

И время не терять,

Пусть за моей спиной

Все делает за мной.

Движенья рук и ног

Ты повторяй, дружок.

### **Я играю**

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол.

*Имитация удара ногой по мячу.*

Я играю в баскетбол,

*Имитация броска по кольцу.*

И, конечно, в волейбол.

*Имитация паса в волейболе.*

### **Смелый солдат**

Знают все ребята,

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята,

Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

*Марш. Сгибание рук в локтях - "силачи".*

## Закаляемся

Я утром закаляюсь,  
*Движения хлопанья по воде.*  
Водичкой обливаюсь.  
*Движения набрасывания на себя воды.*  
Пусть тельце будет красненьким,  
*Поглаживание рук.*  
А ротик пусть зубастеньким.  
*Улыбка.*  
Пусть ручки будут чистыми,  
*Имитация намыливания рук.*  
А ножки будут быстрыми.  
*Бег на месте.*

## Детский сад

Детский сад, детский сад,  
Он всегда детям рад.  
*Хлопки на каждое слово.*  
Беду в садике играть  
*Разовый показ жеста "ку-ку".*  
И конструктор собирать,  
*Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.*  
И игрушки за собой убирать.  
*Рука двигается вправо-влево.*  
Буду бойко танцевать  
*Приседание.*  
И лепить, и рисовать,  
*Имитировать лепку, рисование.*  
Буду песни каждый день напевать.  
*Руки "замком" перед собой.*

## Овощи

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

