

## Физминутки

Для игр, массажа и гимнастики.

Ой, качи, качи, качи,  
В головах-то калачи,  
В ручках пряники,  
В ножках яблочки,  
По бокам конфеточки,  
Золотые веточки.

Поочередно касаемся головы, рук, ног.

Совушка-сова  
Совушка-сова,  
Большая голова,  
На пеньке сидит,  
Головой вертит,  
Во все стороны глядит,  
Да ка-а-ак,  
Полетит!

Руки ребенка поднимаем вверх.

Потягунушки -  
Порастунюшки,  
Поперек - толстунушки,  
А в ножках - ходунушки,  
А в ручках - хватунушки,  
А в роток - говорок,  
А в головку - разумок.

Вдоль - растушки,  
Поперек - толстушки,  
Ручки - берушки,  
Ножки - бегушки,  
Глазки - смотрушки,  
Роток - говорок.

Широка река,  
Высоки берега.

На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.

Подбородочек-малютка,  
Щечки, щечки,  
Носик, губки.  
А за губками – язык,  
С соской он дружить привык.  
Глазки, глазки,  
Бровки, бровки,  
Лобик, лобик-умница -  
Мама не налюбуется.

Приговаривать, показывая, где глазки, носик и т.д. На последней строчке можно поцеловать свое чудо

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли,  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись.  
Зарядку делать вместе с ребенком. Исходное положение – ноги на ширине плеч.  
Декламировать стихотворение, выполняя движения.

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже,  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще,  
Через левое плечо!  
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

Мы поставили пластинку,  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

Утренняя гимнастика

Ручки-ручки – потягушки,  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки,  
И ножки,  
Щёчки-цветочки –  
Чмок!

Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно.

\*\*\*

Не под окном (руки в стороны),  
А около (руки вперёд)  
Катилось "О" и охало (круг руками),  
Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз).

\*\*\*

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)  
Где сучёк давно засох,  
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)  
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)  
Это я, я, я!

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.

\*\*\*

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!  
А дождь неутомный льёт, льёт, льёт.

\*\*\*

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.

\*\*\*

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

Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).

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

\*\*\*

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко,  
И отправились в дорожку.

\*\*\*

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

На поляну, на лужок тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки, белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  
Пляшут все пушинки, белые снежинки.

\*\*\*

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

\*\*\*

Все выходят по порядку - (ходьба на месте)  
Раз-два-три-четыре!  
Дружно делают зарядку -  
Раз-два-три-четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо, поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперёд.

\*\*\*

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

\*\*\*

Бегал по двору щенок,  
Видит пирога кусок.  
Под крыльцо залез и сел,  
Завалился, засопел.

\*\*\*

На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.

\*\*\*

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

Игра "Сова"

В лесу темно, все спят давно.  
Одна сова не спит, на суку сидит.  
Во все стороны глядит,  
Да как полетит!  
Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.

\*\*\*

Захар змея запускает (руки вверх).  
Зоя с зайкой играет (прыжки),  
Зина в лес пошла (шаги на месте),  
Землянику нашла (наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

\*\*\*

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

\*\*\*

Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

\*\*\*

Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.  
Я по узкой доске, качаясь, иду.  
По широкой доске я прямо пройду.

\*\*\*

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)  
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).  
Молоток: тук-тук (хлопки руками),  
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

\*\*\*

Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)  
Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)  
Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)  
И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

\*\*\*

Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайнька-трусишко,  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

\*\*\*

А теперь, ребята, встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Наклонитесь вправо, влево,  
И беритесь вновь за дело.

\*\*\*

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.  
Поднимаю повыше ногу, проложу другим дорогу.  
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

\*\*\*

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)  
И зарядку делать стали.

Руки - вверх! Руки - вниз!  
Влево-вправо повернись!

\*\*\*

На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),  
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).  
На кровати спит Федот (присесть, руки под щеку)  
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

\*\*\*

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

\*\*\*

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

\*\*\*

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо  
И качает деревцо.  
Ветерок всё тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

\*\*\*

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные).

\*\*\*

Ванька-встанька, ванька-встанька,  
Приседай-ка, приседай-ка.  
Будь послушен, ишь какой!  
Нам не справиться с тобой.

На болоте две подружки  
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 физкульт-привет!

Мы поставили пластинку  
Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки  
вверх и опустить их через стороны.

На двери висит замок  
На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли

Раз - подняться, потянуться  
Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

Руки кверху поднимаем  
Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.



Вот мы руки развели  
Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись.  
Зарядку делать вместе с ребенком. Исходное положение – ноги на ширине плеч.  
Декламировать стихотворение, выполняя движения.