**Физминутки**

**С 6-и до 7-и лет**

**Весна- Лето**

**Приплыли тучи дождевые   
 Лей дождик - лей!  *(руки вытянуты, ладоши вниз)*   
 Дождинки пляшут,  *(потрясти руками, потопать ногами)*   
 Как живые,   
 Пей, рожь, пей!   
 И рожь, склоняясь к земле зелёной,   
 Пьёт, пьёт, пьёт   
 А тёплый дождик неугомонный   
 Льёт, льёт, льёт!   *(наклониться, присесть)***

**.**

**В детском садике детишки — Все такие шалунишки!  
На прогулку вышли дети.  
Раз! — несется с горки Петя.  
Два! — за ним летит Ванюша.  
Три! — на карусели Ксюша.  
А четыре! — в доме Коля.**

**\*\*\*   
*(ходьба высоко поднимая колени)*   
Мы к лесной лужайке вышли,   
Поднимая ноги выше,   
Через кустики и кочки,   
Через ветви и пенёчки.   
Кто высоко так шагал ─   
Не споткнулся, не упал.**

**\*\*\*   
Ветер дует нам в лицо.  *(помахать руками на лицо)*   
Закачалось деревцо.  *(покачаться из стороны в сторону)*   
Ветер тише, тише, тише.  *(присесть, помахать руками вверх-вниз)*   
Деревцо всё выше, выше.  *(потянуться вверх)***

**\*\*\*   
*(и.п. сидя)*   
Спал цветок и вдруг проснулся,  *(встать, руки на поясе)*   
Больше спать не захотел.   
Шевельнулся, потянулся, *(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)*   
Взвился вверх и полетел.  (бег)   
Солнце утром лишь проснется,   
Бабочка кружит и вьется.**

**\*\*\*   
Птички в гнёздышке сидят  *(присесть)*   
И на улицу глядят.   
Погулять они хотят  *(подняться на носочки)*   
И тихонько все летят.  *(помахать руками)***

**\*\*\*   
Гриша шел-шел-шел,  *(ходьба на месте)*   
Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок,  *(наклоны корпуса вперёд)*   
Положил их в кузовок.**

**ЛИПЫ**

**Вот полянка, а вогруг (широким жестом развести руки в стороны)**

**Липы выстроились в круг (округлённые руки сцепить над головой)**

**Липы кронами шумят (руки вверху покачать**

**Ветры в их листве гудят из стороны в сторону)**

**Вниз верхушки пригебают (наклониться вперёд)**

**И качают их, качают (покачать туловищем в разные стороны)**

**После дождика и гроз (выпрямится, руки поднять вверх)**

**Липы льют потоки слёз (плавно опустить руки)**

**Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично**

**Должен сбросить на травинки (потряхивая кистями)**

**Кап и кап, кап и как (хлопки в ладоши, описывая руками круг сначала**

**Капли,капли,капли – кап в одну, затем в другую стороны)**

**До чего же листик слаб! (резко опустить руки)**

**Он умоется дождём (погладить одну, затем другую руку)**

**Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)**

**Фрукты.**

**Будем мы варить компот.                              *Маршировать на месте***

**Фруктов нужно много. Вот.                            *Показать руками «Много».***

**Будем яблоки крошить,                                  *Имитировать как крошат,***

**Грушу будем мы рубить,                                 *рубят,* *отжимают,***

**Отожмем лимонный сок,**

**Слив положим и песок.*Кладут, насыпают песок.***

**Варим, варим мы компот,                               *Повернуться вокруг себя.***

**Угостим честной народ.                                   *Хлопать в ладоши.***

**Ягоды**

**А в лесу растет черника,                               *Поднимаясь на носочках, руки***

**Земляника, голубика.                                    *тянуть вверх, затем плавно опустить,***

**Чтобы ягоду сорвать,                                     *встать на всю ступню.***

**Надо глубже приседать.                                *Приседания.***

**Нагулялся я в лесу,**

**Корзинку с ягодой несу.                                 *Ходьба на месте.***

**Цветки**

**Наши алые цветки                                       *Раскрываются пальчики, кисти***

**Распускают лепестки.                                  *рук поворачиваются вправо- влево.***

**Ветерок чуть дышит,                                   *Потихоньку пошевелить пальчиками.***

**Лепестки колышет.**

**Наши алые цветки,**

**Закрывают лепестки,                                *Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).***

**Тихо засыпают.                                           *Кисти рук опустить вниз.***

**Головой качают.                                        *Круговые движения кистями рук.***

**Шиповник**

**Вот шиповника цветы**

**(разводит руками в стороны),**

**Просто чудо красоты!**

**(наклон туловища влево - вправо),**

**Яркие, пахучие...**

**(вдох - выдох),**

**Ай-ай-ай! Колючие!**

**(двигает головой в разные стороны).**

**Осень – Зима**

**\*\*\***

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

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

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

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

**Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)**

**Она удивилась (развести руки)**

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

**Солнце**

**Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)**

**Даже ветер не шумит.**

**Рано утром солнце встало,**

**Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)**

**Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)**

**Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)**

**Дождь по крышам застучал.**

**Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)**

**Солнце клонится всё ниже.**

**Вот и спряталось за тучи,**

**Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки).**

**С неба падают снежинки,**

**Как на сказочной картинке.**

**Будем их ловить руками,**

**А потом расскажем маме.**

**А вокруг лежат сугробы,**

**Снегом замело дороги.**

**Не завязнуть в поле чтобы,**

**Выше поднимаем ноги.**

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

**\*\*\*   
*(повороты вокруг своей оси)*   
Мы снежинки, мы пушинки,   
Покружиться мы не прочь.   
Мы снежинки - балеринки,   
Мы танцуем день и ночь.   
Встанем вместе все в кружок ─   
Получается снежок.**

**\*\*\***

**Зайцы скачут:**

**Скок – скок – скок!**

**Да на беленький  снежок**

**Приседают, слушают, не идет ли волк.**

**Раз – согнуться, разогнуться.**

**Два – нагнуться, потянуться.**

**Три – в ладошки три хлопка,**

**Головою три кивка.**

**Разное**

**Приглашаю на зарядку,**

**Назову всё по - порядку.**

**Мелкие шажки - раз, два, три.**

**Легкие шажки - раз, два, три.**

**Вот и вся зарядка - раз, два, три.**

**Мягкая посадка - раз, два, три**

**\*\*\***

**Дружно встали Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И на право , и еще  
Через левое плечо.  
Буквой «Л» расставим ноги.  
Точно в танце – руки в брюки.  
Наклонились влево, вправо,  
Получается на славу!**

**\*\*\***

**Вновь у нас физкультминутка,**

**Наклонились - ну-ка, ну-ка.**

**Распрямились, потянулись**

**А теперь назад прогнулись,**

**Разминаем руки, плечи,**

**Чтоб сидеть нам было легче,**

**Чтоб писать,  читать, считать**

**И совсем не уставать.**

**Голова устала тоже,**

**Так давайте ей поможем,**

**Вправо-влево, раз и два,**

**Думай, думай голова.**

**Хоть зарядка коротка,**

**Отдохнули мы слегка.**

**\*\*\***

**Поднимите плечики.**

**Прыгайте, кузнечики!**

**Прыг-скок, прыг-скок.**

**Сели, травушку покушаем,**

**Тишину послушаем.**

**Тише, тише, высоко,**

**Прыгай на носках легко.**

**\*\*\***

**Я - веселый, сильный, смелый,**

**Я все время занят делом,**

**Я не хнычу, не боюсь,**

**Я с друзьями не дерусь.**

**Я могу играть, скакать,**

**На луну могу слетать,**

**Я не плакса, я храбрец,**

**И вообще я молодец!**

**«Собрались все дети в круг,**

**Я – твой друг, и ты – мой друг,**

**Вместе за руки возьмемся,**

**И друг другу улыбнемся».**

**\*\*\***

**Все движения разминки**

**Повторяем без запинки!**

**Эй! Попрыгали на месте.**

**Эх! Руками машем вместе.**

**Эхе - хе! Прогнули спинки,**

**Посмотрели на ботинки.**

**Эге – ге! Нагнулись ниже**

**Наклонились к полу ближе.**

**Повертись на месте ловко.**

**В этом нам нужна сноровка.**

**Что, понравилось, дружок?**

**А теперь опять урок!**

**\*\*\***

**Отдых наш физкультминутка,**

**Занимай свои места.**

**Раз – присели, два – привстали,**

**Руки кверху все подняли.**

**Сели, встали, сели, встали,**

**Ванькой – Встанькой словно стали,**

**А потом пустились вскачь,**

**Будто мы упругий мяч.**

**\*\*\***

**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.**

**Раз-два, раз-два,**

**Заниматься нам пора.**

\*\*\*

**Чтобы сильным стать и ловким**

**Приступаем к тренировке.**

**Носом вдох, а выдох ртом,**

**Шаг на месте, не спеша,**

**Как погода хороша,**

**Мы проверили осанку**

**И свели лопатки.**

**Мы походим на носках,**

**А потом на пятках.**

**\*\*\***

**Я прошу подняться вас – это «раз»,**

**Повернулась голова - это «два»,**

**Руки вбок, вперед смотри это «три».**

**На «четыре» – поскакать.**

**Две руки к плечам прижать - это «пять».**

**Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».**

**\*\*\***

**Раз – подняться, потянуться,**

**Два – согнуться, разогнуться,**

**Три – в ладоши три хлопка,**

**Головою три кивка.**

**На четыре – руки шире,**

**Пять – руками помахать**

**И на место тихо встать.**

**\*\*\***

**Ручки-ручки - потягушечки**

**И ладошки - похлопушки.**

**Ножки-ножки – топотушки,**

**Побегушки, попрыгушки.**

**С добрым утром, ручки,**

**Ладошки и ножки,**

**Щёчки-цветочки – Чмок!**

**\*\*\***

**Хомка - хомка хомячок**

**Полосатенький бочок.**

**Хомка рано встаёт,**

**Щёчки моет, ушки трёт.**

**Подметает Хомка хатку**

**И выходит на зарядку,**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Хомка сильным хочет стать.**

**\*\*\***

**Качу, лечу во весь опор.**

**Я сам - шофёр, (Имитируем управление рулём)**

**И сам мотор. (Вращаем руками, сжатыми в кулачки)**

**Нажимаю на педаль (Имитируем нажатие ногой на педаль)**

**И машина мчится вдаль!**

**\*\*\***

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Все умеем мы считать,**

**Отдыхать умеем тоже.**

**Руки за спину положим.**

**Голову подымем выше**

**И легко-легко подышим…**

**Раз, два! – выше голова,**

**Три, четыре – руки шире.**

**Пять, шесть – тихо сесть.**

**Семь, восемь – лень отбросим.**

**Девять, десять-**

**Тишина в группе каждому нужна.**

**\*\*\***

**Раз ! – хохочет Петя.**

**Два ! – с горы летит Ванюша.**

**Три !- на карусели Ксюша.**

**Четыре ! – в доме Коля .**

**Пять! — стоит с ведерком Оля.  
Шесть! — с мячом играет Митя.  
Семь! — с коня слезает Витя.  
Восемь! — с куклою Наташа.  
Девять! — рядом скачет Маша.  
Десять! — по дорожке Федя  
Едет на велосипеде.**

**А теперь наоборот:  
Десять! — на велосипеде  
По дорожке едет Федя!  
Девять! — бойко скачет Маша.  
Восемь! — c куклою Наташа.  
Семь! — с коня слезает Витя.  
Шесть! — бросает мячик Митя.  
Пять! — ведерком машет Оля.  
А четыре! — в доме Коля.  
Три! — на карусели Ксюша.  
Два! — с горы летит Ванюша.  
Раз! — внизу хохочет Петя.  
Нет дружней ребят на свете!**

|  |
| --- |
| **\*\*\***  **Зайки, где вы пропадали?  Мы в капусте отдыхали  *(трясутся от страха)*  А капусту вы не ели?  Только носиком задели.  Вас бы надо наказать.  Так попробуй нас догнать!**  **\*\*\*  Сначала буду маленьким,  *(присесть)* К коленочкам прижмусь.  *(обнять колени руками)*  Потом я вырасту большим,  *(встать)* До неба дотянусь.  *(поднять руки вверх, встать на носочки)***  **\*\*\*  *(стоя на одной ноге)*  Очень трудно так стоять,  Ножку на пол не спускать  *(поменять ногу)*  И не падать, не качаться,  За соседа не держаться.**  **\*\*\*  Мы играли, мы играли,  *(круговые движения кистями рук)*  Наши пальчики устали.  *(движения кисти вверх-вниз)*  А теперь мы отдохнём  *(имитация движения волны)*  И опять играть начнём  *(круговые движения кистями рук)***  **\*\*\*  Раз, два, три, четыре, пять,  Начал заинька скакать.  *(подскоки на месте)*  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз  *(прыжки)***  **\*\*\*  Вот помощники мои,  Их как хочешь поверни.  Хочешь эдак, хочешь так ─  Не обидятся никак.  *(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)***  **\*\*\*  Буратино потянулся,  *(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*  Раз - нагнулся,  Два - нагнулся,  *(наклоны корпуса вперед)*  Руки в сторону развел,  *(руки развести в стороны)*  Ключик, видно, не нашел.  *(повороты вправо и влево)*  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать.  *(руки на поясе, подняться на носочки)***  **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.)**    **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.)***  **Индкж-хрипиндюк-шулты-булды,  *(Хлопаем в ладоши.)***  **Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи,  *(Топаем ногами.)***  **Коза-дерибоза-мехе-беке,  *(Приседаем.)***  **Баран - крутороган-чики -брыки,  *(Хлопаем в ладоши.)***  **Корова-комола-тпруки-муки,  *(Топаем ногами.)***  **Конь-брыконь-иги-виги.  *(Шагаем на месте.)*** |