**Физкультминутки для самых маленьких**

# 1. 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).2. Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)Дождик кап-кап-кап (поочерёдно 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 поочерёдно всех пальцев левой руки)Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)Это я, я, я!3. 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.4. Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.5. На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)Повертели, покрутили,Постучали и открыли.6. 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).7. А теперь всем детям встать,Руки медленно поднять,Пальцы сжать, потом разжать,Руки вниз и так стоять.Отдохнули все немножкоИ отправились в дорожку.8. 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.9. 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.10. 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.11. 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.12. Бегал по двору щенок,Видит пирога кусок.Под крыльцо залез и сел,Завалился, засопел.13. На носочки поднимайся,Приседай и выпрямляйся.Ножки в стороны,Ножки вкось,Ножки вместе,Ножки врозь.14. 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!15. 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.16. Захар змея запускает (руки вверх).Зоя с зайкой играет (прыжки),Зина в лес пошла (шаги на месте),Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).17. Физзарядкой белочке не леньЗаниматься целый день.С одной ветки, прыгнув в лево,На сучке она присела.Вправо прыгнула потом,Покружилась над дуплом.Влево-вправо целый деньПрыгать белочке не лень.18. 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.19. Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.Потом я выросту большой, до лампы дотянусь.Я по узкой доске, качаясь, иду.По широкой доске я прямо пройду.20. 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).21. 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).22. Мы проверили осанкуИ свели лопатки,Мы походим на носках,А потом на пятках.Пойдём мягко, как лисята,И как мишка косолапый,И как заинька-трусишко,И как серый волк-волчишко.Вот свернулся ёж в клубок,Потому что он продрог.Лучик ёжика коснулся,Ёжик сладко потянулся.23. А теперь, ребята, встать,Руки медленно поднять,Пальцы сжать, потом разжать,Руки вниз и так стоять.Наклонитесь вправо, влевоИ беритесь вновь за дело.24. Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.25. Мы сегодня рано встали (шаги на месте)И зарядку делать стали.Руки - вверх! Руки - вниз!Влево-вправо повернись!26. На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),С дерева потом слетела (встать, помахать руками).На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку)И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).27. Буратино потянулся,Раз нагнулся, два нагнулся.Руки в стороны развёл,Ключик видимо нашёл,Чтобы ключик тот достать,Надо на носочки встать.28. Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой,Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаём.И бегаем кругом,И бегаем кругом.29. 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.30. 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).31. Ветер дует нам в лицоИ качает деревцо.Ветерок всё тише, тише.Деревцо всё выше, выше.32. 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).33. Ванька-встанька, ванька-встанька,Приседай-ка, приседай-ка.Будь послушен, ишь какой!Нам не справиться с тобой.

**Физкультминутки - Гимнастика для улучшения слуха.**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

# Физкультминутки в стихах

## Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)
Печет печка калачи (4 приседания)
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

## Наши ручки

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

## Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

## Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

## Раз - подняться, потянуться

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

## Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала ти...

## Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

## Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький гаразд
Он подпрыгнул 300 раз.

# Пальчиковая гимнастика

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут буковки писать.
(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. )

Ёжик топал по дорожке
И грибочки нёс в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать.
(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)

Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.
(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)

Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем разгибать.
(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)

Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжём.
(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)

Наши пальчики сплетём
И соединим ладошки.
А потом как только можно
Крепко-накрепко сожмём.
(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)

Пальцы вытянулись дружно,
А теперь сцепить их нужно.
Кто из пальчиков сильнее?
Кто других сожмёт быстрее?
(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)

# Физкультминутки для 1 класса

## Комплекс 1.

И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища влево, левая рука в сторону как можно дальше, посмотреть на кисть левой руки, 3-4 - и.п. То же в другую сторону
И.п.о.с. 1-2 - наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правую, скользя по туловищу согнуть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.

## Комплекс 2.

И.п.о.с. – руки на поясе. 1-2 - наклониться назад, прогнувшись, руки вверх, 3-4 - и.п.
И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - наклониться вперёд, 2 - и.п., 3 - наклониться назад, 4 - и.п.
И.п.о.с. – руки за спину в замок. 1-2 - полу присед, 3-4 - и.п.
И.п.о.с. 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене и хлопнуть под ней в ладони, 2 - и.п. То же с правой ноги.

## Комплекс 3.

И.п.о.с. 1-2 - опустить голову вниз, коснуться подбородком груди, 3-4 - поднять голову вверх, слегка прогнуться.
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - поднять руки к плечам, 3 - левую руку вниз, 4 - правую руку вниз.
И.п.о.с. – руки за головой. 1-2 - поворот туловища влево (ступни от пола не отрывать), 3-4 - то же вправо.
И.п.о.с. – руки согнутые в локтях за спину. 1-2 - присед (спина прямая), 3-4 - и.п.

## Комплекс 4.

И.п.о.с. – руки к плечам. 1-2 - поднимаясь на носках, поднять руки вверх, 3-4 - и.п.
И.п.о.с. 1 - наклон влево, левой рукой опереться о сиденье парты (стула), правая скользит по туловищу вверх, согнутая в локте, 2 - и.п., 3-4 то же самое с другой руки.
И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.

## Комплекс 5.

И.п.о.с. – руки вниз, пальцы в кулак. 1-2 - сесть за парту и положить на неё руки, пальцы разогнуть и развести как можно шире, 3-4 - и.п.
И.п.о.с. – руки за голову. 1 - поворот туловища налево, 2 - и.п., 3-4 - то же вправо.
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - поднять левую руку к левому плечу, 2 - поднять правую руку к правому плечу, 3 - опустить левую руку, 4 - опустить правую руку, 5 - левую руку вверх, 6 - правую руку вверх, 7 - опустить левую руку, 8 - опустить правую руку.

|  |
| --- |
|  |