|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | |  |  | | --- | --- | |  |  | | |

**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 — вьюнок.  
Становитесь в наш венок. (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 — быстрей 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.)

**Физкультминутка. 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  
Всласть 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 быстрей! (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 пройдём 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 растет 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, (Вращение туловищем вправо и влево.)  
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 колышет. (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 спинки 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 колено  
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 отороны, 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.)

**Физкультминутка. Ноги**  
Где же, где же наши ноги?  
Где же наши ноги?  
Где же, где же, наши ноги?  
Нету 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.)

**Физкультминутка. 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 пройдёмся (Ходьба.)  
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)

**Ну-ка, зайка, поскачи**  
Ну-ка, зайка, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
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.)