**Физкультминутки от А до Я**

**А**

А теперь, ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.   
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

**Б**

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

**В**

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря. (шагаем)  
Полетел зеленый жук  
Ж – ж – ж. (машем руками-крыльями)  
Гуси шеи выгибают:

Га-га-а. (круговые движения шеей)  
Клювом перья расправляют. (повороты туловища)  
Ветер ветки раскачал, (качаем поднятыми вверх руками)

Шарик тоже зарычал:

Р-р-р! (руки на поясе, наклон вперёд, смотрим перед собой)

Зашептал в реке камыш:  
Ш – ш – ш. (подняли руки вверх, потянулись)  
И опять настала тишь:

Ш-ш-ш. (присели)

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)  
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)  
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Вот под елочкой зеленой (Встали.)  
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)  
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)  
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**Г**

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Д**

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Е** и **Ё**

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ж**

Над полянкой Жук летел,  
Он весело жужжал и пел: «ж-ж-ж».  
Вот он вправо полетел –  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел –  
Каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился,  
Зажужжал и закружился: ж-ж-ж.  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.  
Жук наверх полетел  
И на дерево присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно – хлоп-хлоп-хлоп,  
Чтобы улететь он смог – «ж-ж-ж».

**З**

Зайки серые сидят, (Присели.)  
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.

**И**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!

**К**

Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой.

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

**Л**

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели. (Присели.)  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись. (Слова текста сопровождаем действиями.)

**М**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

Мы летим под облаками,  
А земля плывёт под нами:  
Роща, поле, сад и речка,  
И дома, и человечки. (Махать руками, словно крыльями.)  
Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото. (Несколько глубоких приседаний.)

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)  
Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)  
Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Мы топаем ногами.  
Топ, топ, топ. (Ходьба на месте.)  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. (Хлопки в ладоши.)  
Качаем головой. (Наклоны головы вправо, влево.)  
Мы руки поднимаем, (Руки вверх.)  
Мы руки опускаем, (Руки вниз.)  
Мы руки разведем, (Руки в стороны.)  
И побежим кругом. (Бег.)

**Н**

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.)

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 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.

**О**

Отдых наш — физкультминутка. (Шагаем на месте.)  
Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой,  
Раз и два, раз и два!  
Прямо спину все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите, (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.) Раз и два, раз и два!

О чем поют воробушки (Шагаем на месте.)  
В последний день зимы? (Руки в стороны на пояс.)  
— Мы выжили! (Хлопаем в ладоши.)  
— Мы дожили! (Прыжки на месте.)  
— Мы живы! Живы мы! (Шагаем на месте.)

**П**

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим. (Бег на месте.)  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

Подрастает зернышко —  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)

**Р**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать. (Подражательные движения по тексту.)

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)  
Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)  
Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)  
Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)  
А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)  
Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)  
— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)  
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

Руки подняли и покачали (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)  
Руки нагнули, кисти встряхнули — (Встряхивание кистей рук.)  
Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)  
В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)  
Это к нам птицы летят. (Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)  
Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)  
Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)

**С**

Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)  
А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги. (Потягивания — руки в стороны.)  
Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)  
Вон лисица в поле скачет,  
Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)  
Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)  
И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

**Т**

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)  
Раз, два,  
А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)  
Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)  
Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

**У**

Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)  
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)  
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)  
Приседанье сделал справно, (Приседания.)  
Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)  
Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

**Ф**

Филин серый, филин старый, (Хлопки в ладоши.)  
А глаза горят, как фары. (Кисти рук, как «фары» приставили к глазам.)  
Филин — прыг, филин — скок, (Прыжки на месте.)  
Филиненку дал флажок.  
Филиненок рад, рад — (Хлопки в ладоши.)  
Два фонарика горят.

**Х**

Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

**Ц**

Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

**Ч**

Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.

**Ш**

Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

**Ю**

Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)  
Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)  
Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)  
В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)  
Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)  
Угостить торопится. (Присели.)  
Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)  
Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

**Я**

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)  
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, (Шагаем на месте.)  
Я всем напоказ выставляю живот, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Я чай кипячу, клокочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)  
— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! (Прыжки на месте.)