**Физкультминутки в стихах, или веселая разминка.**

|  |
| --- |
| **А в лесу растёт черника** А в лесу растёт черника,  Земляника, голубика.  Чтобы ягоду сорвать,  Надо глубже приседать. (Приседания.)  Нагулялся я в лесу.  Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)    **Аист**   (Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то  правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.  Следить за спиной.)  — Аист, аист длинноногий,  Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  — Топай правою ногою,  Топай левою ногою,  Снова — правою ногою,  Снова — левою ногою.  После — правою ногою,  После — левою ногою.  И тогда придешь домой.  А над морем — мы с тобою!  Над волнами чайки кружат,  Полетим за ними дружно.  Брызги пены, шум прибоя,  А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  Мы теперь плывём по морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)  А сейчас мы с вами, дети  А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре —  Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)  А теперь на месте шаг  А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  Мы колени поднимаем —  Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)    **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.)    **Бабочка**  Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  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.)  Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)  Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)  Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)  Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)  Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)    **Белки**  Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)  Будем в классики играть  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)    **Будем прыгать и скакать!**  Раз, два, три, четыре, пять!  Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  Раз, два, три.  Наклонился левый бок.  Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  И дотянемся до тучки.  Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  Разомнем мы ножки.  Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  Раз, два, три!  Согнем левую ножку,  Раз, два, три.  Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  И немного подержали.  Головою покачали (Движения головой.)  И все дружно вместе встали. (Встали.)  Будем прыгать, как лягушка  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  Ванька-встанька  Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  Приседай-ка. (Приседания.)  Непослушный ты какой!  Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)  Вверх рука и вниз рука  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  Приседание с хлопками:  Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)    **Весёлые гуси** (Музыкальная физкультминутка)  (Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  Жили у бабуси  Два весёлых гуся:  Один серый,  Другой белый,  Два весёлых гуся.  Вытянули шеи —  У кого длиннее!  Один серый, другой белый,  У кого длиннее!  Мыли гуси лапки  В луже у канавки.  Один серый, другой белый,  Спрятались в канавке.  Вот кричит бабуся:  Ой, пропали гуси!  Один серый,  Другой белый —  Гуси мои, гуси!  Выходили гуси,  Кланялись бабусе —  Один серый, другой белый,  Кланялись бабусе.  Весёлые прыжки  Раз, два — стоит ракета.  Три, четыре — самолёт.  Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  А потом на каждый счёт.  Раз, два, три, четыре —  Руки выше, плечи шире.  Раз, два, три, четыре —  И на месте походили. (Ходьба на месте.)    **Ветер** Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище  то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают,  на «выше, выше» — выпрямляются.)  Ветер веет над полями  Ветер веет над полями,  И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  Облако плывет над нами,  Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  Ветер пыль над полем носит.  Наклоняются колосья —  Вправо-влево, взад-вперёд,  А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  Там немного отдохнём. (Дети садятся.)  Ветер тихо клен качает  Ветер тихо клен качает,  Вправо, влево наклоняет:  Раз — наклон и два — наклон,  Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)    **Вечером**  Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)  В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)  Брат ее мальчик Иван (Приседания.)  Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)  Видишь, бабочка летает  Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  — Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)  (Г. Виеру)    **Вместе по лесу идём**  Вместе по лесу идём,  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  К небу ручки протянули,  Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  Отдохнуть мы все успели  И на место снова сели. (Дети садятся.)  Во дворе растёт подсолнух  Во дворе растёт подсолнух,  Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  Вертим ручками по кругу.  Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперёд,  А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  Отдохнули мы чудесно,  И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)  Во дворе стоит сосна  Во дворе стоит сосна,  К небу тянется она.  Тополь вырос рядом с ней,  Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)  Ветер сильный налетал,  Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  Ветки гнутся взад-вперёд,  Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  Будем вместе приседать —  Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  Мы размялись от души  И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)  Вот летит большая птица  Вот летит большая птица,  Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)  Наконец, она садится  На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)    **Вот под елочкой**  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.)    **В понедельник** В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)  А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)  В среду долго умывался, (Умываемся.)  А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)  В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)  Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)  А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)  Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)  Вы достать хотите крышу  Потянитесь вверх повыше —  Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)  Раз, два, три,  Корпус влево поверни.  И руками помогай,  Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  И на место снова сядем. (Дети садятся.)  Выполняем упражненье  Выполняем упражненье,  Быстро делаем движенья.  Надо плечи нам размять,  Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  Выросли деревья в поле  Выросли деревья в поле.  Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)  Каждое старается,  К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)  Вот подул весёлый ветер,  Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  Даже толстые стволы  Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  Вправо-влево, взад-вперёд —  Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  Он их вертит, он их крутит.  Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)    **Вышел зайчик** Вышел зайчик погулять.  Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  Вот он скачет вниз по склону,  Забегает в лес зелёный.  И несётся меж стволов,  Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  Зайка маленький устал.  Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  Замер зайчик средь травы  А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)    **Вышел клоун** Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)  Физкультминутка. Вышли мышки  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.)    **Вышли уточки на луг**  Вышли уточки на луг,  Кря-кря-кря! (Шагаем.)  Пролетел веселый жук,  Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  Гуси шеи выгибают,  Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  Шарик тоже зарычал,  Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  Зашептал в воде камыш,  Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  И опять настала тишь,  Ш-ш-ш. (Присели.)    **Головой качает слон** Раз, два, три — вперёд наклон,  Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  Головой качает слон —  Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)  Головою три кивка  Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  Головою три кивка. (Движения головой.)  На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  Пять - руками помахать, (Махи руками.)  Шесть — на место сесть опять. (Присели.)   **Гриша шел** 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.)    **Хватит спать!**  Вот и утро! Хватит спать!  Перед тем, как вылетать,  Надо крылышки размять.  Вверх крыло, вниз крыло,  А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)  Крылья в стороны разводим,  А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  Вправо-влево наклонились,  И вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)  По команде приседаем —  Раз-два-три-четыре-пять.  Упражненье выполняем.  Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)  Хомка-хомка, хомячок  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.)  Цапля ходит по воде  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.)     **Часы** 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.  Чтоб совсем проснуться  Чтоб совсем проснуться,  Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)  Распрямились, потянулись,  А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)  Спину тоже разминаем,  Взад-вперёд её сгибаем. (Наклоны вперёд-назад.)  Поворот за поворотом,  То к окну, а то к стене.  Выполняем упражненье,  Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)  Отдохнули мы чудесно,  И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)    **Чтобы сильным стать и ловким**  Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибаниерук к плечам в стороны.)  Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)  Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)  Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)  А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)  Как погода хороша! (Прыжки на месте.)  Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)  Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)  Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)  Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)  Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)  Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.  Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)  Что там чудится в тумане?  Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)  Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)  Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)  Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)  Мы по берегу гуляем,  Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)  Ищем ракушки в песке (Наклоны.)  И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)  Чтоб побольше их собрать, —  Надо чаще приседать. (Приседания.)  Шеей крутим осторожно  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.)    **Это лёгкая забава**  Это лёгкая забава —  Повороты влево-вправо.  Нам известно всем давно —  Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)  Приседаем быстро, ловко.  Здесь видна уже сноровка.  Чтобы мышцы развивать,  Надо много приседать. (Приседания.)  А теперь ходьба на месте,  Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)    **Юрта**  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.) |