**Физкультминутки**

*(с экологической направленностью)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Текст физкультминутки*** | | ***Описание движений*** | |
| **Аист** | | | |
| Аист, аист длинноногий, Топай правою ногою, Топай левою ногою,  Снова — правою ногою, Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой. | | 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. | |
| **Бабочка** | | | |
| Спал цветок и вдруг проснулся,  Больше спать не захотел,  Шевельнулся, потянулся,  Взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. | | Туловище вправо, влево  Туловище вперед, назад  Руки вверх, потянуться  Руки вверх, вправо, влево  Покружиться | |
| **Бегал по двору щеночек** | | | |
| Бегал по двору щеночек,  Видит пирога кусочек.  Под крыльцо залез и съел,  Развалился, засопел. | | Медленный бег на месте  Наклон вперед, руки в стороны  Присесть, руки ко рту  Руки в стороны, голову на бок | |
| **Белки** | | | |
| Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко!  Будем в классики играть, Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке. | | Прыжки на месте  Прыжки поочерёдно то на левой ноге, то на правой ножке | |
| **Боровик** | | | |
| По дорожке шли,  боровик нашли.  Боровик боровой В мох укрылся с головой,  Мы его пройти могли -  Хорошо, что тихо шли. | | Маршировать  Наклониться  Руки над головой в "замке"  Ходьба на месте | |
| **Весенний дождь** | | | |
| Поутру надел на ножки Дождь хрустальные сапожки.  Где наступит сапожок -  Там раскроется цветок.  От дождя травинки Распрямляют спинки. | | "Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти Похлопывать руки ладонями  Поглаживать руки ладонями. | |
| **Ветер** | | | |
| Ветер дует нам в лицо  Закачалось деревцо  Ветер тише, тише, тише  Деревцо все выше, выше | | Имитировать дуновение ветра  Качаем туловище  Приседать  Встать, руки вверх | |
| **Ветер** | | | |
| Ветер травушку качает Влево, вправо наклоняет. Вы не бойтесь ветра, зайки, И танцуйте на лужайке. | Наклоны влево –вправо.  Прыжки на двух ногах. | | |
| **Ветер** | | | |
| Зайка серенький Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит  Зайке холодно сидеть, Надо лапочки согреть. Вот так, вот так Надо лапочки согреть  Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать  Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал! | Присели  Массируем ушки  Растираем ладошки  Прыжки на двух ногах  Убегают | | |
| **Ветер** | | | |
| Ветер дует нам в лицо.            Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише.Деревцо всё выше, выше. | Машут руками на лицо  Качаются из стороны в сторону  Приседая, машут руками вверх- вниз  Тянутся вверх. | | |
| **Вышел зайчик** | | | |
| Вышел зайчик погулять.  Начал ветер утихать.  Вот он скачет вниз по склону,  Забегает в лес зелёный.  И несётся меж стволов,  Средь травы, цветов, кустов.  Зайка маленький устал.  Хочет спрятаться в кустах.  Замер зайчик средь травы  А теперь замрем и мы! | | Ходьба на месте  Прыжки на месте  Ходьба на месте  Дети садятся | |
| **Грибок** | | | |
| Гриша шел-шел-шел,  Белый гриб нашел.  Раз - грибок,  Два - грибок,  Три - грибок,  Положил их в кузовок | | Ходьба на месте  Наклоны корпуса вперёд | |
| **Дождик** | | | |
| Капля - раз, капля - два, Очень медленно сперва,  А потом, потом, потом -  Все бегом, бегом, бегом.  Стали капли поспевать,  Капля каплю догонять.  Кап-кап, кап-кап.  Зонтики скорей раскроем, От дождя себя укроем. | | | Хлопки руками на каждое слово  Бег  Хлопки руками на каждое слово Свободные движения пальчиками  Соединить руки над головой |
| **Зарядка для зверей** | | | |
| Раз - присядка,  Два - прыжок.  Это заячья зарядка.  А лисята как проснуться  Любят долго потянуться, Обязательно зевнуть.  Ну и хвостиком вильнуть.  А волчата спинку выгнуть  И легонечко подпрыгнуть.  Ну, а мишка косолапый,  Широко расставив лапы  То одну, то обе вместе,  Долго топчется на месте.  А кому зарядки мало-  Начинает всё сначала. | | Присели  Подпрыгнули  Кулачками потереть глаза  Потянуться  Зевнуть, прикрывая рот ладошкой  Движение бедрами в стороны  Прогнуться в спине вперед  Легкий прыжок вверх  Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса  Ноги на ширине плеч  Переступание с ноги на ногу  Раскачивание туловища в стороны  Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх | |
| **Зайки** | | | |
| Зайки, где вы пропадали?  Мы в капусте отдыхали  А капусту вы не ели?  Только носиком задели.  Вас бы надо наказать.  Так попробуй нас догнать! | Трясутся от страха- руки согнуты у груди  Прыжки на месте  Прыжки на двух ногам с продвижением вперёд | | |
| **Заинька** | | | |
| Раз, два, три, четыре, пять, Начал заинька скакать. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз. | Прыжки на двух ногах | | |
| **Кошка** | | | |
| Вот окошко распахнулось  Вышла кошка на карниз.  Посмотрела кошка наверх,  Посмотрела кошка вниз.  Вот налево повернулась,  Проводила взглядом мух.  Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. | Руки в стороны  Имитация мягкой, грациозной походки кошки  Запрокинуть голову, посмотреть вверх  Опустить голову, посмотреть вниз  Повернуть голову налево  Повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху  Соответствующие движения и мимика  Присесть | | |
| **Кузнечики** | | | |
| Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко! | | Поднимают плечики  Прыжки на двух ногах  Присесть  Прыжки на месте на носочках | |
| **Лягушка** | | | |
| На болоте две подружки,  Две зеленые лягушки  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Вправо, влево наклонялись  И обратно возвращались.  Вот здоровья в чем секрет.  Всем друзьям физкультпривет! | | Ноги согнуты в коленях  Движения руками по лицу  Движения руками, согнутыми в локтях-изображают растирание полотенцем  Ноги поочерёдно поднимают  Наклоны туловища влево-вправо  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | |
| **Лягушка** | | | |
| Будем прыгать, как лягушка  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки перед собой, согнуты в локтях | |
| **Листики** | | | |
| Мы листики осенние,  На ветках мы сидим.  Дунул ветер - полетели,  Мы летели, мы летели И на землю тихо сели.  Ветер снова набежал  И листочки все поднял.  Закружились, полетели  И на землю тихо сели. | | Присесть  Лёгкий бег по кругу  Присесть  Легкий бег по кругу  Присесть | |
| **Листопад** | | | |
| Падают, падают листья, В нашем саду листопад.  Желтые, красные листья По ветру вьются, летят. | | Взмахи руками  Повороты вокруг себя | |
| **На лугу** | | | |
| Вместе по лесу идём.  Вместе по лесу идём,  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг.  Тысяча цветов вокруг!  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо и налево.  К небу ручки протянули,  Позвоночник растянули.  Отдохнуть мы все успели  И на место снова сели | | Ходьба на месте  Потягивания — руки в стороны  Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот -правой ступни левой рукой  Потягивания — руки вверх  Дети садятся | |
| **На лужайке** | | | |
| 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 на месте с высоким подниманием бедра  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | |
| **На лыжах** | | | |
| Снег, снег, белый снег. Засыпает он нас всех.Дети все на лыжи встали И по снегу побежали | | Дети машут руками перед собой  Имитировать, как встают на лыжи и едут | |
| **Овощи** | | | |
| В огород пойдем,  Урожай соберем.  Мы морковки натаскаем И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты  Круглый, сочный, очень вкусный.  Щавеля нарвем немножко  И вернемся по дорожке. | | Маршировать на месте  Идти по кругу, взявшись за руки  Имитировать, как срезают, таскают, копают  Показать руками  "Рвут»  Идти по кругу, взявшись за руки | |
| **Осень** | | | |
| Мы бежали по дорожке,  Промочили свои ножки,  Потом сели, посидели.  Смотрим: птицы полетели.  Ветер сильный вдруг подул,  Мы испугались: «Караул!» | | Дети бегут друг за другом.  Трясут ногами.  Приседают.  Машут руками.  Качают руками влево–вправо.  Дети убегают и садятся за столы | |
| **Прогулка** | | | |
| На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети.  Ручки согревают,  ручки потирают.  Чтоб не зябли ножки,  потопаем немножко. Нам мороз не страшен, весело мы пляшем. | | Шагать на месте  Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту | |
| **Подсолнух** | | | |
| Во дворе растёт подсолнух,  Утром тянется он к солнцу.  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже.  Вертим ручками по кругу.  Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперёд,  А потом наоборот.  Отдохнули мы чудесно,  И пора нам сесть на место. | | Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх  Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх  Вращение прямых рук вперёд и назад.  Дети садятся | |
| **Птички** | | | |
| Ой, летали птички, птички-невелички. Все летали, все летали, Крыльями махали.  На дорожку сели, Зернышки поели. Клю, клю, клю, клю, Клю, клю, клю, клю. Как я зернышки люблю!  Перышки почистим, Чтобы были чище. Вот так, вот так, Вот так, вот так, Чтобы были чище.  Прыгаем по веткам, Чтоб сильней стать деткам. Прыг-скок, прыг-скок, Прыг-скок, прыг-скок, Прыгаем по веткам.  А собачка прибежала И всех птичек распугала. Кыш – полетели, На головку сели, Сели, посидели и опять полетели, Полетели, полетели, На животик сели, Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, На плечи сели, Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, На колени сели… Сели, посидели и совсем улетели. | | Махать руками, как крыльями  Присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке  Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя  Прыжки на месте  Махи руками  Руки положить на голову  Махи руками  Руки положить на живот  Махи руками  Руки положить на колени  Махи руками | |
| **Птички** | | | |
| Птички прыгают, летают, Птички весело поют, Птички крошки собирают, Птички зернышки клюют. Перышки почистили, Клювики почистили, Дальше полетели  И на место сели. | | Руки в стороны, бегают, подпрыгивают поочерёдно то на одной ноге, то на другой  Присели, пальчиками стучат по полу  Стоя, проводят руками по предплечьям  Бег по кругу | |
| **Птички** | | | |
| Птички в гнёздышке сидят И на улицу глядят. Погулять они хотят И тихонько все летят. | | Присели  Повороты головы влево-вправо  Бег по кругу , с движением рук как крылья | |
| **Радуга** | | | |
| В небе радуга висит  Детвору веселит.  С нее, как с горки,  Едут Егорка, петух, кот, свинья и я. | | В воздухе "нарисовать" радугу  Потянуться вверх и помахать кистями рук  Опустить руки вниз  Загибать пальцы на руке | |
| **Синие лужи весны** | | | |
| Голубые, синие Небо и ручьи.  В синих лужах плещутся Стайкой воробьи.  На снегу прозрачные Льдинки-кружева.  Первые проталинки, Первая трава. | | Руки через стороны вверх  Приседания.  Прыжки на месте  Хлопки в ладоши | |
| **Синяя вода** | | | |
| Синяя вода,  Поле без следа, Без конца и края.  Синяя вода, Ты спешишь куда? Ты спешишь куда?  К морю синему, Там, где волны сильные,  Там, где волны сильные Плещутся всегда.  К морю синему Поскорей неси меня,  Поскорей неси меня,  Синяя вода. | | Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны  Кружимся на месте  Присели, обхватили плечи руками  Встали, руки вытянули вверх  Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны  Кружимся на месте  Присели, обхватили плечи руками | |
| **Солнце** | | | |
| Солнце вышло из-за тучки,  Мы протянем к солнцу ручки.  Руки в стороны потом  Мы пошире разведём.  Мы закончили разминку.  Отдохнули ножки, спинки. | | Потягивания — руки вверх  Потягивания — руки в стороны | |
| **Солнышко** | | | |
| На носочки встанем, Солнышко достанем. До пяти считаем, Руки поднимаем. | | Встать на носочки, руки на поясе  Поднимаемся на носочки, руки вверх | |
| **Снегопад** | | | |
| Белый снег, пушистый.  В воздухе кружится  И на землю тихо Падает, ложится. | | Взмахи руками  Повороты вокруг себя  Опуститься на корточки | |
| **Снежинки** | | | |
| Мы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки - балеринки,  Мы танцуем день и ночь. Встанем вместе все в кружок -  Получается снежок. | | Бег по кругу  Повороты вокруг себя  Движения ногами  Встают в круг, взявшись за руки | |
| **Тима шел** | | | |
| Тима шел, шел, шел,  Белый гриб нашел.  Раз-грибок, два грибок  Вот и полон кузовок. | | Шагаем на месте  Хлопки в ладоши  Наклоны вперед  Наклоны вперед | |
| **Тучи** | | | |
| Приплыли тучи дождевые Лей дождик - лей!                  Дождинки пляшут,                 Пей, рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт                    Как живые,  А тёплый дождик неугомонный Льёт, льёт, льёт! | | Руки вытянуты, ладоши вниз  Потряхивают руками, топают ногами  Наклоны вперёд  Наклоняются, садятся | |
| **Утром гномы в лес пошли** | | | |
| Утром гномы в лес пошли По дороге гриб нашли  А за ним-то раз, два, три  Показались ещё три!  И пока грибы срывали,  Гномы в школу опоздали.  Побежали, заспешили  И грибы все уронили! | | Шаг на месте  Наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе  Наклоны туловища из стороны в сторону  Руки вперёд, затем в сторону  Наклоны вперёд, руки к полу  Руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону  Бег на месте  Присесть | |
| **Фрукты** | | | |
| Будем мы варить компот.  Фруктов нужно много. Вот.  Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.  Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ. | | Маршировать на месте.  Показать руками - "много".  Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.  Повернуться вокруг себя  Хлопать в ладоши. | |