**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, влевоТуловище вперед, назад Руки вверх, потянуться Руки вверх, вправо, влевоПокружиться |
| **Бегал по двору щеночек** |
| Бегал по двору щеночек, Видит пирога кусочек. Под крыльцо залез и съел, Развалился, засопел. | Медленный бег на местеНаклон вперед, руки в стороныПрисесть, руки ко ртуРуки 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 местеПрыжки поочерёдно то на левой ноге, то на правой ножке |
| **Боровик** |
| По дорожке шли, боровик нашли. Боровик боровойВ мох укрылся с головой, Мы его пройти могли - Хорошо, что тихо шли.  | МаршироватьНаклонитьсяРуки над головой в "замке"Ходьба на месте |
| **Весенний дождь** |
| Поутру надел на ножкиДождь хрустальные сапожки. Где наступит сапожок - Там раскроется цветок. От дождя травинкиРаспрямляют спинки.  | "Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти Похлопывать руки ладонямиПоглаживать руки ладонями. |
| **Ветер** |
| Ветер дует нам в лицо Закачалось деревцо Ветер тише, тише, тише Деревцо все выше, выше | Имитировать дуновение ветраКачаем туловищеПриседатьВстать, руки вверх |
| **Ветер** |
| Ветер травушку качаетВлево, вправо наклоняет.Вы не бойтесь ветра, зайки,И танцуйте на лужайке. | Наклоны влево –вправо.Прыжки на двух ногах. |
| **Ветер** |
| Зайка серенькийЗайка серенький сидитИ ушами шевелит.Вот так, вот такОн ушами шевелит Зайке холодно сидеть,Надо лапочки согреть.Вот так, вот такНадо лапочки согреть Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.Вот так, вот такНадо зайке поскакатьЗайку волк испугал!Зайка тут же убежал! | ПриселиМассируем ушкиРастираем ладошкиПрыжки на двух ногахУбегают |
| **Ветер** |
| Ветер дует нам в лицо.            Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише.Деревцо всё выше, выше. | Машут руками на лицоКачаются из стороны в сторонуПриседая, машут руками вверх- внизТянутся 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 местеПрыжки на месте Ходьба на местеДети садятся |
| **Грибок** |
| Гриша шел-шел-шел, Белый гриб нашел. Раз - грибок, Два - грибок, Три - грибок, Положил их в кузовок | Ходьба на местеНаклоны 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 словоБег Хлопки руками на каждое слово Свободные движения пальчикамиСоединить 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. | ПриселиПодпрыгнулиКулачками потереть глаза ПотянутьсяЗевнуть, прикрывая рот ладошкойДвижение бедрами в стороныПрогнуться в спине впередЛегкий прыжок вверхРуки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже поясаНоги на ширине плечПереступание с ноги на ногуРаскачивание 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 грудиПрыжки 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, улыбнуласьИ уселась на карниз. | Руки в стороныИмитация мягкой, грациозной походки кошкиЗапрокинуть голову, посмотреть вверхОпустить голову, посмотреть внизПовернуть голову налево Повернуть голову направо, взглядом «проводить» мухуСоответствующие движения и мимикаПрисесть |
| **Кузнечики** |
| Поднимайте плечики,Прыгайте кузнечики.Прыг-скок, прыг-скок.Стоп! Сели.Травушку покушали.Тишину послушали.Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко! | Поднимают плечикиПрыжки на двух ногахПрисестьПрыжки на месте на носочках |
| **Лягушка** |
| На болоте две подружки,Две зеленые лягушкиУтром рано умывались,Полотенцем растирались,Ножками топали,Вправо, влево наклонялисьИ обратно возвращались.Вот здоровья в чем секрет.Всем друзьям физкультпривет! | Ноги согнуты в коленяхДвижения руками по лицуДвижения руками, согнутыми в локтях-изображают растирание полотенцемНоги поочерёдно поднимаютНаклоны туловища влево-вправоПрыжки 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 летелиИ на землю тихо сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели.  | ПрисестьЛёгкий бег по кругуПрисестьЛегкий бег по кругу Присесть |
| **Листопад** |
| Падают, падают листья,В нашем саду листопад. Желтые, красные листьяПо 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 местеПотягивания — руки в стороныНаклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот -правой ступни левой рукой Потягивания — руки вверхДети 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 бедраПрыжки на двух ногах с продвижением вперёд |
| **На лыжах** |
| Снег, снег, белый снег.Засыпает он нас всех.Дети все на лыжи всталиИ по снегу побежали | Дети машут руками перед собойИмитировать, как встают на лыжи и едут |
| **Овощи** |
| В огород пойдем, Урожай соберем. Мы морковки натаскаемИ картошки накопаем.Срежем мы кочан капусты Круглый, сочный, очень вкусный. Щавеля нарвем немножко И вернемся по дорожке.  | Маршировать на местеИдти по кругу, взявшись за рукиИмитировать, как срезают, таскают, копаютПоказать 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 вверхДети встают на другую ногу и снова тянут руки вверхВращение 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 прибежалаИ 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 крыльямиПрисесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожкеРуками «почистить» предплечья, как бы обнимая себяПрыжки на месте Махи рукамиРуки положить на головуМахи рукамиРуки положить на животМахи рукамиРуки положить на колениМахи 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 другойПрисели, пальчиками стучат по полуСтоя, проводят руками по предплечьямБег по кругу |
| **Птички** |
| Птички в гнёздышке сидятИ на улицу глядят.Погулять они хотятИ тихонько все летят. | ПриселиПовороты головы влево-вправоБег 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" радугуПотянуться вверх и помахать кистями рук Опустить руки внизЗагибать пальцы на руке |
| **Синие лужи весны** |
| Голубые, синиеНебо и ручьи. В синих лужах плещутсяСтайкой воробьи. На снегу прозрачныеЛьдинки-кружева. Первые проталинки,Первая трава.  | Руки через стороны вверхПриседания.Прыжки на местеХлопки 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 сильныеПлещутся всегда. К морю синемуПоскорей неси меня, Поскорей неси меня,Синяя вода. | Волнообразные движения рук на уровне груди в стороныКружимся на местеПрисели, обхватили плечи рукамиВстали, руки вытянули вверхВолнообразные движения рук на уровне груди в стороныКружимся 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 вверхПотягивания — руки в стороны |
| **Солнышко** |
| На носочки встанем,Солнышко достанем.До пяти считаем,Руки поднимаем. | Встать на носочки, руки на поясеПоднимаемся на носочки, руки вверх |
| **Снегопад** |
| Белый снег, пушистый. В воздухе кружится И на землю тихоПадает, ложится.  | Взмахи рукамиПовороты вокруг себяОпуститься 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 кругуПовороты вокруг себяДвижения ногамиВстают в круг, взявшись за руки |
| **Тима шел** |
| Тима шел, шел, шел, Белый гриб нашел. Раз-грибок, два грибок Вот и полон кузовок. | Шагаем на местеХлопки в ладошиНаклоны впередНаклоны вперед |
| **Тучи** |
| Приплыли тучи дождевыеЛей дождик - лей!                 Дождинки пляшут,                Пей, рожь, пей!И рожь, склоняясь к земле зелёной,Пьёт, пьёт, пьёт                   Как живые,                                            А тёплый дождик неугомонныйЛьёт, льёт, льёт!                       | Руки вытянуты, ладоши внизПотряхивают руками, топают ногамиНаклоны вперёд Наклоняются, садятся |
| **Утром гномы в лес пошли** |
| Утром гномы в лес пошлиПо 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 поясеНаклоны 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 местеПрисесть |
| **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 себяХлопать в ладоши. |