**1. Понятие физкультминутки. Значение физкультминутки на занятиях в детском саду.**

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, У детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

**2. Виды физкультминуток.**

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма. К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками и т.п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи петух, аист, жук, ворона; плавцы; деревья и т. п.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обученuю грамоте в старших группах. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и Т.д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатик», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

**3. Рекомендации по проведению физкультминуток.**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в **руках карандаш** или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти **pyки: сгибание** и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

З. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток Воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7.Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8.Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Физминутки" (физкультминутки) находятся различные упражнения основанные на зрительно-поисковых стимулах, применяемые на конкретных занятиях для переключения внимания детей, развития общей координации и реализованные в виде физминуток, динамических пауз и подвижных игр.  
  
В последнее время, в связи с ухудшением здоровья детей уже в дошкольный период, все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающиее технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем, развитие общей координации с помощью сенсорных тренажей, а также упражнения базирующиеся на зрительно-поисковых стимулах.  
  
Давно уже замечено: за грамотность мир взрослых почему-то расплачивается своим здоровьем. Болезненная бледность, сгорбленная спина, пенсне на носу, а нередко и чахотка – все чаще становилась атрибутами образованной интеллигенции в прошедшие два столетия.  
  
Как только всеобщее обучение коснулось детей дошкольного и школьного возраста, сразу же: близорукость, искривления спины, сколиозы, неврастения и многое другое. Еще в 1805 году Песталоцци говорил о том, что при традиционном обучении происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. И это происходило еще в экологически чистые времена, когда дети рождались нормальными родами от здоровых родителей и вскармливались грудным молоком. Когда были качественно иные семьи и информационные перегрузки в школе еще не были столь велики.  
  
Между тем, практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации (сердца, зрения, психики, опорно-двигательной системы и т. д.), фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии нашего времени. Поэтому большая часть предложенных в этом разделе упражнений связанных с развитием зрения и общей координации должна выполняться в позе свободного стояния, в режиме моторной свободы динамических поз.

**Подборка физкультминуток**

**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.)

**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.)

**Хлоп-хлоп.**

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)  
Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)

**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.)

**Под кроватью черный кот.**

Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди,имитирующее движение лап кота)  
И мешает детям спать. (подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)

**Зайки.**

Зайки, где вы пропадали?   
 Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)   
А капусту вы не ели?   
Только носиком задели.   
Вас бы надо наказать.   
Так попробуй нас догнать!

**Самолёты.**

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.

**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.)

**Едем-едем мы домой.**

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)  
На машине легковой   
Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)  
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

**Листики.**

Мы листики осенние,   
На ветках мы сидим. (присесть)   
Дунул ветер - полетели,   
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)   
И на землю тихо сели. (присесть)   
Ветер снова набежал   
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)   
Закружились, полетели   
И на землю тихо сели. (присесть)

**Бегал по двору щеночек.**

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

**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.)

**Девочки и мальчики.**

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные)

**Буратино.**

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)   
Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)   
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)   
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)   
Чтобы ключик нам достать,   
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Ой, летали птички, птички-невелички.  
Все летали, все летали,  
Крыльями махали. (махать руками, как крыльями)  
На дорожку сели,  
Зернышки поели.  
Клю, клю, клю, клю,  
Клю, Клю, клю, клю.  
Как я зернышки люблю! (присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке)  
Перышки почистим,  
Чтобы были чище.  
Вот так, вот так,  
Вот так, вот так,  
Чтобы были чище. (руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)  
Прыгаем по веткам,  
Чтоб сильней стать деткам.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгаем по веткам. (прыжки на месте)  
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. (Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени. Махи руками)

А – начало алфавита,  
Тем она и знаменита.  
А узнать ее легко:  
Ноги ставит широко, (Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)   
– А теперь ребята, встали!  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад,   
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели, вновь за дело. (Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)

**Быстро встаньте.**

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

**Грибок**

Гриша шел-шел-шел,   
(ходьба на месте)   
Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок,   
(наклоны корпуса вперёд)   
Положил их в кузовок

**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.)

**Самолёт**

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.)

**Мы сегодня рисовали**

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

**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.

**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.)

**Ёлка.**

Наша ёлка велика (круговое движение руками),  
Наша ёлка высока (встать на носочки),  
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  
Достаёт до потолка (потянуться).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

**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.)

**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.)

**Улыбнись.**

Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай. (Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)   
Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)   
Мы размяться все успели,   
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Солнце.**

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.

**.** **Аист**  
— 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.

\*\*\*  
**Кузнечики**  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!

\*\*\*  
**Бабочка**  
Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел,  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться)

\*\*\*  
**Лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!

\*\*\*  
**Ветер**  
Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра),  
Закачалось деревцо (качаем туловище).  
Ветер тише, тише, тише (приседать).  
Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх).

\*\*\*  
**Ветер травушку качает**  
Ветер травушку качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
И танцуйте на лужайке.

\*\*\*  
**Зайка серенький**  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит (массируем ушки).  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки согреть.  
Вот так, вот так  
Надо лапочки согреть (растираем ладошки).  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать (прыгаем).  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал!

\*\*\*

**Шел король по лесу**  
Шел король по лесу  
Нашел себе принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем.  
И ножками подрыгаем.  
И ручками похлопаем.  
И ножками потопаем.

\*\*\*  
**Вышли мышки**  
Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)  
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).

\*\*\*  
**Тима шел**  
Тима шел, шел, шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два — грибок, (Наклоны вперед.)  
Вот и полон кузовок.

\*\*\*  
Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)  
По дороге гриб нашли (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)  
А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)  
Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)  
И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)  
Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)  
Побежали, заспешили (бег на месте)  
И грибы все уронили! (присесть)

\*\*\*  
Вот окошко распахнулось (руки в стороны)  
Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)  
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  
Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  
Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)  
Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  
И уселась на карниз.

\*\*\*  
**Загудел паровоз**  
Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу.