

Приложение № 1.

Физкультминутки, используемые на занятиях.

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

КЛЁН.
Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

ПО ровненькой дорожке, *(Дети идут шагом)*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *(Прыгают на двух ногах)*
По камешкам, по камешкам,
В яму - бух! *(Приседают на корточки)*

ТРИ МЕДВЕДЯ.

Три медведя шли домой *(Дети шагают на месте вперевалочку)*
Папа был большой-большой. *(Подняться, руки наверх и подтянуться)*
Мама с ним поменьше ростом, *(Руки на уровне груди)*
А сынок - малютка просто. *(Присесть)*
Очень маленький он был, *(Присев, качаться по-медвежьи)*
С погремушками ходил. *(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)*
Дзинь- дзинь, дзинь-дзинь. *(Дети имитируют игру с погремушкой)*

ЗАЙКА.

Скок -поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки согреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки

Заниматься нам пора.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг.
Мы плечами чик-чик.
Раз-сюда, два-туда,
Повернись вокруг себя.
Раз-присели, два-привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

ОДИН, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ.

Один, два, три, четыре, пять- топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять - хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять - занимаемся опять!

СНЕГ ИДЕТ.

Раз - согнуться, разогнуться,
 Два - нагнуться, подтянуться,
 Три - в ладоши три хлопка,
 Головою три кивка.
 На четыре - руки шире,
 Пять руками помахать.
 Шесть - на стульчик сесть опять.

Снег идет, снег идет,
 Дворник улицу метет.
 Стороной народ идет.
 Веселей! Веселей!
 Заниматься нам не лень.
 Мы немножко разомнемся,
 За дела опять возьмемся.

ЧЕРНЫЙ КОТ И МЫШКА.

Вот идет черный кот,
 Притаился - мышку ждет.
 Мышка норку обойдет
 И к коту не подойдет.

(шаги с высоким подниманием ног)
(приседания, руки к коленям)
(встать, повернуться)
(руки в стороны)

ПЕТУХ.

Шел по берегу петух,
 Поскользнулся - в речку бух!
 Будет знать петух, что впредь,
 Надо под ноги смотреть!

(шаги с раскачиванием в стороны)
(круговое движение руками, присесть)
(подъем, погрозить пальцем)
(наклон вперед)

В комнату вошел мой папа
 Мама убрала в шкаф шляпу.
 В конуру залез наш пес.
 Гриша наш арбуз принес.

(шаг с высоким подниманием ног)
(встать на цыпочки, руки вверх)
(присесть, руки к коленям)
(встать, развести руки в стороны)

ЧЕРНЫЙ КОТ.

Хлоп, хлоп, хлоп,
 Топ, топ, топ.
 Под кроватью черный кот.
 Он залез под кровать,
 И мешает детям спать

(хлопки)
(ходьба)
(присесть)
(поочередно двигать руками впереди груди, имитируя движения лап)
(встать, помахать пальцем правой руки)

ХОМЯЧОК.

Хомка, хомка, хомячок,
 Полосатенький бочок.
 Хомка раненько встает,
 Щечки моет, шейку трет.
 Подметает хомка хатку,
 И выходит на зарядку.

РАНО УТРОМ.

Рано утром я встаю,
 Звонким голосом пою.
 Умываюсь, одеваюсь,
 И за дело принимаюсь.
 Я колю, я пилю,
 Я рисую, я танцую ...
(и т.д.)

ПЛОВЦЫ.

К речке быстро мы спустились,
 Наклонились и умылись.
 Раз, два, три, четыре,
 Вот как славно освежились.
 А теперь поплыли дружно.
 Делать так руками нужно:
 Вместе - раз, это брасс,
 Одной рукой - это кроль.
 Все как один, плывем как дельфин.
 Вышли на берег крутой
 И отправились домой.

КУЗНЕЧИКИ.

Поднимайте плечики,
 Прыгайте, кузнечики,
 Прыг - скок, прыг - скок. (*энергичное движение плечами, прыжки*)
 Стоп! Сели. Травушку покушали,
 Тишину послушали. (*приседания*)
 Выше, выше, высоко
 Прыгай на носках легко! (*прыжки на месте*)

КАРУСЕЛЬ.

Воспитатель образует круг. Дает детям шнур, концы которого крепко связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение.

Еле, еле, еле, еле,
 Завертелись карусели.
 А потом кругом, кругом,
 Все бегом, бегом, бегом.

Ходьба с постепенным переходом на бег.

МУХА.

Муха в гости собиралась:
 Умывалась, расчесывалась,
 Щечки напудривала, глазки красила,
 В платье наряжалась, наряжалась,
 Перед зеркалом вертелась, вертелась,
 Закружилась и упала в молоко.

МЫШКИ.

Вышли мышки как-то раз,
 Посмотреть, который час.
 Раз, два, три, четыре
 Мышки дернули за гири!
 Вдруг часы сказали: «Бом!»
 Разбежались мышки вон.

АИСТ.

Аист, аист длинноногий,
 Покажи домой дорогу!
 Аист бодро отвечает:
 -топай правой ногой,
 топай левой ногой,
 снова - правой ногой,
 снова - левой ногой,
 потом - правой ногой,
 потом - левой ногой,
 вот тогда придешь домой.

ПРИРОДА.

Руки подняли и покачали-
 Это деревья в лесу.
 Локти согнули, кисти встряхнули-
 Ветер сбивает росу.
 Плавно руками помашем-
 Это к нам птицы летят.
 Как они сядут - покажем:
 Крылья сложили назад.