Физкультминутки

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.)

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.)

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.)

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.)

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.)

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.)

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.)

Речка   
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, другой — это кроль.   
Все, как один, плывем, как дельфин.   
Вышли на берег крутой   
И отправились домой. (Выполняем движения по тексту.)

Прыгайте кузнечики   
Поднимайте плечики,   
Прыгайте кузнечики,   
Прыг-скок, прыг-скок.   
Сели, травушку покушаем,   
Тишину послушаем.   
Тише, тише, высоко,   
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)   
Прыг да прыг, скок да скок!   
Ловко прыгают зайчата:   
Прыг да прыг, скок да скок!   
Быстро бегать зайцам надо,   
Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)   
Медвежонок не боится   
Волка, кабана, лисицы.   
Мишка по лесу идёт:   
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)   
А по небу ходят тучи,   
Вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)   
И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)   
Прочь, усталость, лень и скука   
Мы к плечам прижали руки,   
Начинаем их вращать.   
Прочь, усталость, лень и скука,   
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)   
А теперь покрутим шеей,   
Это мы легко сумеем.   
Как упрямые все дети,   
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)   
А теперь мы приседаем   
И колени разминаем.   
Ноги до конца сгибать!   
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)   
Напоследок пошагаем,   
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)