**Приложение 4**

**Физминутки:**

**«Вышла курочка гулять».**

Воспитатель выполняет движения и произносит слова, ребёнок повторяет за педагогом и движения, и слова:

Вышла курочка гулять

*(ходьба на месте),*

Свежей травки пощипать

*(щиплющие движения всеми пальцами обеих рук),*

А за ней ребятки -

Жёлтые цыплятки

*(бег на месте).*

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко

(хлопки в ладоши),

Не ходите далеко

*(ходьба на месте)*

«Одуванчики»

Одуванчики начинают расти.  
Растут, растут – выросли.

*(Начинают медленно вставать)*

Подул ветер,  
Одуванчики качаются.

*(Руки вверх, легкое покачивание)*

Наступил вечер,  
Одуванчики закрываются.

*(Приседают, руки на голове)*

Выглянуло солнце,  
Одуванчики проснулись.  
Головками качают.  
Радуются солнцу.

*(Опять медленно встают, руки на верху, качаются на месте.  
Улыбаются)*

Вот какие веселые одуванчики  
Растут на нашей поляне.

*(Идут на свои места)*

**«На лугу»**

Вместе по лугу идем,

(*Ходьба на месте*)  
Не спешим, не отстаем.

(*Потягивания — руки в стороны*)  
Вот выходим мы на луг

(*Наклониться и коснуться левой ступни*)  
Тысяча цветов вокруг!

(*Затем коснуться правой ступни*)  
Вот ромашка, василек,  
Медуница, кашка — клевер.  
Растилается ковер  
И направо, и налево.

(*Повороты вправо — влево*)  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,

(*Наклоны вперед*)  
Наклоняйтесь до носочков.  
Раз цветок, два - цветок,  
А потом сплетем венок.

(*Руки поднять над головой*)  
Снова мы идем по лесу.

(*Ходьба на месте*)  
А вокруг так интересно!

(*Потягивание — руки в стороны*)  
Отдохнуть пора дружок  
Мы присядем на пенек.

(*Садятся дети на места*).

**«Дождь»**

Приплыли тучки дождевые

Лей дождик – лей!

*(руки вытянуты, ладошки вниз)*

Дождинки пляшут,

*(потрясти руками, потопать ногами)*

Как живые,

Пей рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

пьёт, пьёт, пьёт

а тёплый дождик неугомонный

льёт, льёт, льёт!

*(наклониться, присесть)*

**«Листочки»**

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)*

**«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке.

*(погулять по комнате)*

Собираем, собираем в садике цветочки

*(наклоны с продвижением вперед)*

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет!

*(потянуться – «показать букет»)*

**«Бабочка»**

Бабочка летала, над цветком порхала

*(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

Села, посидела и нектар поела

*(присесть, покачать головой вниз - вверх)*

Два своих больших крыла опустила, подняла

*(встать опустить и поднять выпрямленные руки)*

Полетела дальше, чтобы мир был краше

*(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

**«Цветок»**

Спал цветок и вдруг проснулся

*(сидит на корточках, встаёт),*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

*(повороты влево, вправо, потянуться),*

Взвился вверх и полетел

*(плавное движение рук в стороны).*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется

*(кружится на месте).*

**«Солнце»**

Солнце глянуло в кроватку,

1, 2, 3, 4, 5

*(шагает на месте).*

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1, 2, 3, 4, 5.

*(Наклониться -3,4)*

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

**«Солнце»**

Солнце спит, небо спит,

*(кладет голову на руки)*

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало

*(встаёт руки вверх с разведенными пальцами)*

Вдруг повеял ветерок

*(махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)*

Небо тучей заволок

*(круговые движения руками влево, затем вправо)*

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше

*(барабанит пальцами по столу)*

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик

*(постепенно садится и кладёт голову на руки)*

**«Доброе утро»**

- Доброе утро! — птицы запели.

*(дети машут руками)*

Добрые люди встают с постели;

*(показывают, как просыпаются, потягиваются)*

Прячется все темнота по углам,

*(разбегаются, прячутся за мебелью)*

Солнце вошло и идет по делам!

*(возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте)*

**«Черепаха»**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

(Поочередно пощипывать руки от кисти к плечу. При повторении массировать ноги от щиколоток вверх).

**«Шаловливые сосульки»**

Шаловливые сосульки

(Руки на пояс, высоко подпрыгивать на месте.)

Сели на карниз.

(Сесть на стульчики.)

Шаловливые сосульки

(Покрутить руками.)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Посмотрели вниз.

(Посмотреть вниз из-под руки.)

Посмотрели, чем заняться?

(Пожать плечами.)

Стали каплями кидаться.

  (Руками соответствующие движения.)

Две сосульки вниз смотрели

И на солнышке звенели:

Кап-кап, дзинь-дзинь,

  (В такт наклонять голову вправо – влево.)

Кап-кап, дзинь – дзинь.

(Ю. Клюшников)

**«Путешествие»**

Мы идем цветущими лугами

(обычная ходьба друг за другом)

И цветов букеты соберем

(наклоны вперед)

Где-то за высокими горами

(поднимаем руки вверх)

Ручеек по камушкам пройдем

(ходьба на носочках)

Если встретятся овраги,

Мы овраги обойдем

(ходьба назад)

Если встретятся коряги,

Под корягой проползем

(ходьба на четвереньках)

Шаг за шагом, потихоньку

(ходьба на носочках)

**«Самолет»**

Мы садимся в самолет,

(Дети приседают)

Отправляемся в полет!

(«Заводят» самолет, встают, говорят: «ж-жу»)

Мы летим над облаками.

(Руки в стороны)

Машем папе, машем маме.

(По очереди обеими руками)

Видим, как течет река,

(Показывают руками волны)

Видим лодке рыбака.

(«Забрасывают» удочку)

Осторожнее: гора!

(Наклоняются влево, вправо, говорят : «ж-жу»)

Приземляться нам пора!

(Приседают)

**«С неба падают снежинки»**

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

А потом покажем маме.

(руки над головой, хватательные движения)

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги

(потягиваясь руки в стороны)

Не завязнуть в поле чтобы,

Выше поднимаем ноги

(шаг на месте высоко поднимая ноги)

Вон лисица в поле скачет,

Словно рыжий, мягкий мячик

(прыжки на месте)

Ну, а мы идем, идем

(ходьба на месте)

И к себе приходим в дом

(подходят к столам)

**«Лепим мы снеговика»**

Лепим мы снеговика

(имитация лепки снежков)

Из пушистого снежка.

Вот скатали первый ком,

(наклонившись «катают ком снега»)

Вот такой большущий он.

(разводят руками сверху через стороны вниз)

Ком второй чуть-чуть поменьше,

(то же, но чуть-чуть поменьше разводя руки)

Третий-это голова.

(чертят в воздухе круг)

Шляпа будет из ведра.

(над головой ставят ладони, как крышу)

Нос – морковка, а глаза –

(показывают пальцем нос, глаза)

Два весёлых уголька.

Всё, готов наш снеговик,

У него довольный вид.

Рот смеётся до ушей,

(показывают пальцем рот)

Веселит он всех детей.

(улыбаются)

Снеговик вдруг оживает

И ребяток догоняет.

**«Пять маленьких рыбок»**

Пять маленьких рыбок ныряли в реке

(имитация рыб).

Лежало большое бревно на песке

(развести руки в стороны).

Первая рыбка сказала:- нырять здесь легко

(имитация ныряния).

Вторая сказала:- ведь здесь глубоко

(грозят указательным пальцем).

Третья сказала:- мне хочется спать

(руки лодочкой под ухо).

Четвертая стала чуть-чуть замерзать

(потереть кистями плечи).

Пятая крикнула:- здесь крокодил

(руками имитируют пасть крокодила).

Плывите скорее, чтоб не проглотил

(убегают).

|  |  |
| --- | --- |
| **За грибами**  Все зверюшки на опушке  Ищут грузди и волнушки.  *(Дети идут в хороводе)*  Белочки скакали,  Рыжики срывали.  *(Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)* Лисичка бежала,  Лисички собирала | |
| . | *(Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)* Скакали зайчатки,  Искали опятки.  *(Скачут стоя, срывая воображаемые грибы)*  Медведь проходил,  Мухомор раздавил. *(Идут вразвалку, затем топают правой ногой)* |

**«Колобок»**

Колобок, колобок,

*(Идут в полуприседе, поставив руки на пояс)*

Колобок — румяный бок.

По дорожке покатился

*(Бегут на носочках, держа руки на поясе)*

И назад не воротился.

Встретил мишку, волка, зайку,

*(Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца)*

Всем играл на балалайке.

*(Изображают игру на балалайке)*

У лисы спел на носу, — Пляшут вприсядку.

Больше нет его в лесу.

*( Разводят руками)*