**Комплексы физкультминуток по темам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Осень** | Листочки, листочки по ветру летят.  У деток под ножками тихо шуршат.  И плавно качаясь, ведут хоровод,  И ветер осенний им песню поет.  То вправо, то влево листочки летят, Прощается с нами веселый наш сад.  Листочки, качаясь, ведут хоровод,  А ветер осенний им песню поет. | Легкий бег на месте на носках, взмахи руками.  Ноги на ширине плеч. Плавные покачивания корпусом и руками, поднятыми вверх, вправо-влево.  Кружатся, припадая на одну ногу.  Легкий бег на месте, взмахи руками, опускаются на корточки. |
| **Я вырасту здоровым** | Вновь у нас физкультминутка,  Наклонились, ну-ка, ну-ка!  Распрямились, потянулись,  А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи,  Чтоб сидеть нам было легче,  Чтобы слушать, рисовать  И совсем не унывать.  Голова устала тоже,  Так давайте ей поможем!  Вправо-влево, раз и два!  Думай, думай, голова!  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка. | Наклоны вперед и назад.  Рывки руками перед грудью.  Вращение головой.  Дети садятся на свои места. |
| **Моя семья** | **Кто живет у нас в квартире?** Раз, два, три, четыре,  Кто живет у нас в квартире?  Раз, два, три, четыре, пять  Всех могу пересчитать:  Папа, мама, брат, сестра,  Кошка Мурка, два котенка,  Мой сверчок, щегол и я —  Вот и вся моя семья! | Хлопаем в ладоши.  Шагаем на месте. Прыжки на месте. Шагаем на месте.  Хлопаем в ладоши. Наклоны туловища влево-вправо. Повороты туловища влево-вправо. Хлопаем в ладоши. |
| **Мой дом** | Хомка-хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать. | Дети имитируют все движения хомячка. |
| **Домашние животные** | **Кот Антипка** Кот Антипка жил у нас.  Он вставал с лежанки в час.  В два на кухне крал сосиски  В три сметану ел из миски.  Он в четыре умывался.  В пять по коврику катался.  В шесть тащил сельдей из кадки.  В семь играл с мышами в прятки.  В восемь хитро щурил глазки.  В девять ел и слушал сказки.  В десять шел к лежанке спать,  Потому что в час вставать. | Встали, руки на поясе. Потянулись, руки вверх — вдох. Наклоны влево-вправо. Наклоны вперед, руки на поясе. Наклоны головы к плечам влево-вправо. Повороты влево-вправо. Рывки руками перед грудью. Хлопки спереди-сзади. Приседания.  Хлопки в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте. |
| **Дикие животные** | Зайцы утром рано встали, Весело в лесу играли.  По дорожкам прыг-прыг-прыг! Кто к зарядке не привык?  Вот лиса идёт по лесу. Кто там скачет, интересно?  Чтоб ответить на вопрос, Тянет лисонька свой нос.  Но зайчата быстро скачут. Как же может быть иначе?  Тренировки помогают! И зайчата убегают.  Вот голодная лиса Грустно смотрит в небеса.  Тяжело вздыхает,  Садится, отдыхает. | Прыжки на месте.    Ходьба на месте.  Потягивания — руки вперёд.  Прыжки на месте.  Бег на месте.  Ходьба на месте.  Потягивания — руки вверх.  Глубокие вдох и выдох.  Садится, отдыхает. |
| **Новогодний праздник** | Красота, красота,  Наша ёлочка густа,  Не достанешь до макушки –  Вот какая красота! | Хлопки.  Руки в стороны.  Руки вверх.  Прыжки. |
| **Зима** | Я мороза не боюсь,  С ним я крепко подружусь.  Подойдет ко мне мороз,  Тронет руку, тронет нос  Значит, надо не зевать,  Прыгать, бегать и играть. | Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Присели.  Показали руку, нос.  Хлопаем в ладоши.  Прыжки на месте. |
| **День защитника Отечества** | Чтобы сильным стать и ловким,  Приступаем к тренировке.  Носом вдох, а выдох ртом.  Дышим глубже,  А потом шаг на месте, не спеша.  Как погода хороша!  Не боимся мы пороши,  Ловим снег — хлопок в ладоши.  Руки в стороны, по швам,  Хватит снега нам и вам.  Мы теперь метатели,  Бьем по неприятелю.  Размахнись рукой - бросок!  Прямо в цель летит снежок. | Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны. Шагаем на месте.  Руки на поясе, вдох-выдох. Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох. Шагаем на месте. Прыжки на месте.  Шагаем на месте.  Хлопаем в ладоши. Руки в стороны. Хлопаем в ладоши.  Изображаем метание левой рукой. Изображаем метание правой рукой. Изображаем метание левой (правой) рукой.  Хлопаем в ладоши. |
| **Мамин день** | **Наши алые цветки** Наши алые цветки Распускают лепестки  Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.  Наши алые цветки Закрывают лепестки,  Головой качают,  Тихо засыпают. | Плавно поднимаем руки вверх.  Качание руками влево-вправо.  Присели, спрятались.  Движения головой влево-вправо. |
| **Профессии и занятия людей** | **Пильщики** Мы сейчас бревно распилим: Раз, два, раз, два Будто на зиму дрова. | Хлопки.  Дети имитируют движения пильщиков. |
| **Транспорт** | **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.  Бег по кругу. |
| **Весна** | 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 вверх.)  (Потягивания — руки в стороны.)  Ходьба на месте. |
| **Наши летние деньки** | Тихо плещется вода, Мы плывём по тёплой речке.  В небе тучки, как овечки, Разбежались, кто куда.  Мы из речки вылезаем, Чтоб обсохнуть, погуляем.  А теперь глубокий вдох. И садимся на песок. | Плавательные движения руками.  Потягивания — руки вверх и в стороны.  Ходьба на месте.  Дети садятся. |