Начало формы

Конец формы

|  |  |
| --- | --- |
| **Веселые физкультминутки для детей.** |  |

Для игр, массажа и гимнастики.  
  
Ой, качи, качи, качи,   
В головах-то калачи,   
В ручкая пряники,   
В ножках яблочки,   
По бокам конфеточки,   
Золотые веточки.   
Поочередно касаемся головы, рук, ног.   
  
Совушка-сова   
Совушка-сова,   
Большая голова,   
На пеньке сидит,   
Головой вертит,   
Во все стороны глядит,   
Да ка-а-ак   
Полетит!   
Руки ребенка поднимаем вверх.   
  
  
  
Потягунушки -   
Порастунюшки,   
Поаерек - толстунушки,   
А в ножках - ходунушки,   
А в ручках - хватунушки,   
А в роток - говорок,   
А в головку - разумок.   
  
Вдоль - растушки,   
Поперек - толстушки,   
Ручки - берушки,   
Ножки - бегушки,   
Глазки - смотрушки,   
Роток - говорок.  
  
  
Широка река,  
Высоки берега.  
На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.   
  
Подбородочек-малютка,  
Щечки, щечки,  
Носик, губки.  
А за губками - язык  
С соской он дружить привык.  
Глазки, глазки,  
Бровки, бровки,  
Лобик, лобик-умница -  
Мама не налюбуется.  
Приговаривать, показывая, где глазки, носик и т.д. На последней строчке можно поцеловать свое чудо  
  
  
Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнусь.  
Зарядку делать вместе с ребенком. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.   
  
  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,   
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.  
  
  
  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.  
  
  
  
Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.  
  
  
  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.  
  
  
  
Для пробуждения:   
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Где игрушечки, погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!  
  
  
  
Просыпалка  
(с самого рождения)  
- Мы проснулись, мы проснулись.  
(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).  
- Сладко, сладко потянулись.  
(Тянем ручки вверх)  
- Маме с папой улыбнулись.  
  
  
  
Просыпушки  
Солнышко, солнышко,  
загляни в окошко.  
Загляни в окошко,  
разбуди Сережку.  
Чтоб денек чуть- чуть был дольше,  
чтобы мы узнали больше,  
чтоб игрушки не скучали,  
а с Сереженькой играли.  
  
  
  
Утренняя гимнастика  
Ручки-ручки - потягушки  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки  
И ножки,  
Щёчки-цветочки –  
Чмок!  
Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно.  
  
  
  
Физкультминутка. А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.  
  
А над морем — мы с тобою!  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)  
  
А сейчас мы с вами, дети  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)  
  
А теперь на месте шаг  
А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
  
  
Физкультминутка. 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.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)  
  
Две веселые лягушки  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)  
  
Две птички  
Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)  
  
  
  
Физкультминутка. Дети едут на машине  
Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.  
  
Дети с палками идут  
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)  
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)  
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)  
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)  
Ровно палки все несут.  
Раз, два, три, четыре!  
Палки дружно положили,  
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)  
Ну, довольно, палки взять!  
  
Дети с палками идут (продолжение)  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Палки дружно положили,  
Снова бегать и скакать!  
Стали палки поднимать,  
Стали палки опускать,  
Поднимать и опускать,  
Поднимать и опускать.  
Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,  
Потом вместе все вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)  
  
Физкультминутка. Дети утром рано встали  
Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)  
  
Для начала мы с тобой  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)  
  
Для начала мы с тобой  
Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
Дождь!  
Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)  
  
Долго, долго  
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)  
  
Дружно встали  
Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже (Поворот влево.)  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще (Поворот вправо.)  
Через левое плечо. (Поворот влево.)  
  
Дружно встали на разминку  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)  
  
Дует ветер с высоты  
Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)  
  
Едем, едем  
Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)  
  
Физкультминутка. Еле, еле  
Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!  
  
Если нравится тебе  
(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То сделай всё!  
  
Физкультминутка. Есть в лесу  
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)  
  
Физкультминутка. Ёжик  
Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)  
  
Ёлочка  
У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)  
Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)  
Убери иголочки  
Дальше от ребяток.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)  
  
Физкультминутка. Жила-была мышка  
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)  
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)  
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)  
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)  
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)  
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)  
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)  
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)  
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)  
  
Загудел паровоз  
Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)  
  
За дровами мы идём  
За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. (Ходьба.)  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)  
  
Заинька  
(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.  
  
Заинька  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)  
  
Зайка  
Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)  
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.  
  
Зайка  
Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания )  
  
Зайка  
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)  
  
Зайки  
Зайки серые сидят, (Присели.)  
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.  
  
Зайчики  
(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. (Дети показывают.)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)  
Раз-два, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)  
Кто-то зайку напугал —  
Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)  
  
Зайцы  
Взялись зайца за бока,  
Заплясали гопака.  
Прилетели утки,  
Заиграли в дудки.  
Ах, какая красота,  
Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)  
  
Звуки  
Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:  
1 — гуси (Га-га-га.)  
2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)  
3 — ослики (Иго-го.)  
4 — собачки (Гав-гав.)  
Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)  
  
Землянику ищем  
Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,  
Начинаем искать опять.  
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)  
  
Физкультминутка. Игра  
На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!  
  
Как на пишущей машинке  
Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Туки-туки-туки-тук!  
Туки-туки-туки-тук!  
И постукивают,  
И похрюкивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)  
  
Как приятно в речке плавать!  
Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)  
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)  
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)  
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстрей.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)  
И на травке отдыхаем.  
  
Кап-кап  
Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)  
У меня в апреле  
На весеннем тепле  
Капельки поспели.  
Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)  
Детям на игрушки.  
Кап-кап воробью  
Прямо по макушке.  
(М. Борисова)  
  
Кинь, кинь, перекинь  
Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два — догоняй,  
Ну, попробуй-ка поймай!  
Три, два, один да четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мы отдохнем  
И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)  
  
Клён  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)  
  
Физкультминутка. Косари  
Тишина стоит вокруг,  
Вышли косари на луг.  
Взмах косой туда-сюда,  
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)  
  
Космонавт  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)  
  
Кот Антипка  
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)  
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)  
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)  
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)  
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)  
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)  
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)  
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)  
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)  
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)  
  
К речке быстрой  
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой.  
  
Крутятся вперёд колёса  
Это трасса мотокросса.  
Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать,  
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)  
  
Кто?  
Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)  
По болоту мы пройдёмся (Ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)  
  
Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)  
  
Кто играет с нами в прятки?  
Это чьи мелькают пятки?  
Кто играет с нами в прятки?  
Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)  
Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)  
Кто там прячется от нас?  
Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)  
Это шустрая лягушка!  
Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)  
Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)  
Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)  
А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)  
Чем мы можем ей помочь?  
Ведь сегодня ясный день,  
Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)  
  
Кто на месяце живёт?  
Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)  
Машет лис своим хвостом,  
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)  
А вокруг летают звёзды,  
Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)  
  
Физкультминутка. Кузнец  
Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
— Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова —  
Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)  
  
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.)  
  
Кулик  
Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду.  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.  
Влез на колоду и снова в воду.  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной,  
И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)  
  
Лебеди  
Лебеди летят, крыльями машут, (Бег с плавными движениями руками.)  
Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Очень бесшумно на воду садятся. (Присели.)  
Белые лебеди,  
Лебеди летели  
И на воду сели.  
Сели, посидели,  
Снова полетели.  
  
Физкультминутка. Лепестки  
Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять верх, потянуться.)  
Распустили лепестки.  
Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)  
Закружился лепесток.  
Ветерок их оторвет  
И на землю вновь вернет. (Присели.)  
  
Лесная лужайка  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)  
  
Физкультминутка. Листочки  
Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели. (Присели.)  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)  
  
Ложка — это ложка  
Ложка - это ложка, (Шагаем на месте.)  
Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка — это кошка, (Шагаем на месте.)  
У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши.)  
Тряпка — это тряпка, (Шагаем на месте.)  
Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте.)  
Шапка — это шапка, (Шагаем на месте.)  
Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)  
А я придумал слово, (Руки в стороны на пояс.)  
Смешное слово — плим. (Присели.)  
Я повторяю снова: (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Плим, плим, плим! (Присели.)  
Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)  
Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)  
И ничего не значит (Прыжки на месте.)  
Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)  
  
Лучшие качели  
Лучшие качели -  
Гибкие лианы.  
Это с колыбели  
Знают обезьяны.  
Кто весь век качается,  
Да-да-да!  
Тот не огорчается  
Никогда.  
(В.Берестов)  
(С началом текста все учащиеся слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.)  
  
Льется чистая водица  
Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись. (Слова текста сопровождаем действиями.)  
  
Мамам дружно помогаем  
Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)  
  
Мельница  
Наклоняемся вперёд,  
Руки в сторону.  
Ветер дует, завывает,  
Нашу мельницу вращает.  
Раз, два, три, четыре —  
Завертелась, закружилась. (Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)  
  
Мишка вылез из берлоги  
Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)  
  
Мишка ищет мёд  
По лесу медведь идёт,  
Этот мишка ищет мёд.  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)  
То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)  
  
Мой веселый, звонкий мяч  
Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой. (Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)  
  
Физкультминутка. Море волнуется  
Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)  
Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)  
Морская фигура, замри! (Присели.)  
  
Мороз  
Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдёт ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос. (Надо показать руку, нос.)  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть. (Движения.)  
  
Мы весёлые матрёшки  
Мы весёлые матрёшки —  
Ладушки, ладушки.  
На ногах у нас сапожки,  
Ладушки, ладушки.  
В сарафанах наших пёстрых,  
Ладушки, ладушки,  
Мы похожи, словно сестры,  
Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)  
  
Физкультминутка. Мы активно отдыхаем  
Руки ставим перед грудью,  
Разводить их резко будем  
С поворотом — раз-два-три.  
Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Приседаем - раз-два-раз,  
Ножки разомнём сейчас.  
Сели-встали, сели-встали. (Приседания.)  
И немножечко устали.  
На ходьбу мы перейдём,  
Сядем и передохнём. (Присели.)  
Мы активно отдыхаем —  
То встаём, то приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Вот как надо отдыхать. (Приседания.)  
Головой теперь покрутим —  
Лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)  
Вертим туловищем бодро —  
Это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)  
Мы готовы для похода  
Мы готовы для похода.  
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)  
Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)  
Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперёд-назад.)  
  
Мы летим под облаками  
Мы летим под облаками,  
А земля плывёт под нами:  
Роща, поле, сад и речка,  
И дома, и человечки. (Махать руками, словно крыльями.)  
Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото. (Несколько глубоких приседаний.)  
  
Мы на лыжах в лес идём  
Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)  
  
Мы не будем торопиться  
Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шеей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. (Приседания.)  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)  
  
Мы ногами топ-топ  
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.  
Сели — встали, сели — встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
Снова выстроились в ряд,  
Словно вышли на парад.  
Раз — два, раз - два  
Заниматься нам пора!  
  
Мы по лугу прогулялись  
Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети (Присели.)  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали. (Встали.)  
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)  
Ногами топаем! (Топаем ногами.)  
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! (Шагаем на месте.)  
  
Мы похлопаем в ладоши  
Мы похлопаем в ладоши  
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились,  
Ниже опустились,  
Завертелись, завертелись  
И остановились. (Движения выполняем в соответствии с текстом.)  
  
Мы присели под кусток  
Мы присели под кусток,  
Чтобы отыскать грибок.  
Встали. Потянули спинку.  
Вновь шагаем по тропинке. (Приседания.)  
А теперь вращаем ручки,  
Словно разгоняем тучки.  
Гоним их вперёд-назад,  
По двенадцать раз подряд. (Вращение прямых рук назад и вперёд.)  
Приседаем ниже, глубже,  
Как лягушка в теплой луже.  
Прыг — и нету комара!  
Вот весёлая игра. (Из глубокого приседа прыжок вверх.)  
Отдохнули, порезвились  
И на стулья опустились. (Дети садятся.)  
  
Мы разминку начинаем  
Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)  
Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)  
Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)  
  
Физкультминутка. Мы с друзьями  
Солнечным погожим днём  
Мы с друзьями в лес идём.  
Мы с собой несём корзинки.  
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)  
Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперёд.)  
А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.  
Собираем по кустам.  
Здесь отличные места! (Повороты влево-вправо.)  
Снова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)  
А вокруг — так интересно! (Потягивания — руки в стороны.)  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы присядем на пенёк.  
  
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.)  
  
Мы становимся всё выше  
Мы становимся всё выше,  
Достаём руками крыши.  
На два счёта поднялись,  
Три, четыре — руки вниз. (Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и. п.)  
  
Мы старались рисовать  
Мы старались рисовать.  
Трудно было не устать.  
Мы немножко отдохнем,  
Рисовать опять начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  
  
Мы строгали, мы строгали  
Мы строгали, мы строгали  
Доски гладенькими стали.  
Мы пилили, мы пилили,  
Чтобы ровными все были.  
Мы сложили их рядком,  
Прибивали молотком,  
Получился птичий дом.  
Мы на улицу идем,  
Высоко его прибьем.  
Чтобы птички залетали,  
А котята не достали. (Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)  
  
Мы танцуем  
Мы танцуем «Хлопай-топай» (Шагаем на месте.)  
Утром, днем и вечером!  
Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)  
«Хлопай-топай», (Топаем ногами.)  
Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)  
Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)  
Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)  
Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)  
И танцуйте целый год! (Топаем ногами,)  
  
Мы тоже можем так  
Конь через мост идет шажком...  
Мы тоже можем так. (Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)  
Теперь пора и отдохнуть,  
Устали как-никак.  
Поесть, попить и снова в путь...  
Мы тоже можем так. (Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)  
  
Мы топаем ногами  
Мы топаем ногами.  
Топ, топ, топ. (Ходьба на месте.)  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. (Хлопки в ладоши.)  
Качаем головой. (Наклоны головы вправо, влево.)  
Мы руки поднимаем, (Руки вверх.)  
Мы руки опускаем, (Руки вниз.)  
Мы руки разведем, (Руки в стороны.)  
И побежим кругом. (Бег.)  
  
Мы умеем  
Мы умеем на кроватке (Встали, руки на поясе.)  
Простыню разгладить гладко (Движения рук влево-вправо.)  
И у скомканной подушки  
Кулачком задвинуть ушки. (Хлопки в ладоши слева-справа.)  
Мы сегодня утром рано  
Умывались из-под крана, (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
А теперь все по порядку  
Дружно делаем зарядку. (Шагаем на месте.)  
Стойка смирно, руки вниз, (Ноги вместе, руки вдоль туловища.)  
Гнись пониже, не ленись! (Наклоны вперед.)  
Кто с зарядкой дружит смело, (Приседания.)  
Тот с утра прогонит лень, (Прыжки на месте.)  
Будет сильным и умелым (Хлопаем в ладоши.)  
И веселым целый день. (Шагаем на месте.)  
  
Мы устали, засиделись  
Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот. (Повороты корпусом.)  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись! (Приседания.)  
И в последний раз присели,  
А теперь на место сели. (Дети садятся.)  
  
Мы цветы в саду сажаем  
Мы цветы в саду сажаем,  
Их из лейки поливаем.  
Астры, лилии, тюльпаны  
Пусть растут для нашей мамы! (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)  
  
Мы шагаем друг за другом  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились. (При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)  
  
Мышки прячутся во ржи  
Мышки прячутся во ржи.  
Как увидеть их, скажи?  
В норке прячется полёвка.  
Покажись, скорей, плутовка! (Присели, поискали мышек.)  
  
Мяч подскакивает вверх  
Мяч подскакивает вверх.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал  
И под парту закатился. (Ходьба на месте.)  
Ну и мы за стол садимся. (Дети садятся.)  
  
На болоте  
На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкультпривет! (Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)  
  
Над водой летят стрижи  
Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)  
Под водой плывут ерши, — (Присели.)  
Плывет лодочка-краса —  
Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)  
  
На дворе у нас мороз  
На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)  
  
Наклоняемся с хлопком  
Наклоняемся с хлопком,  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)  
На одной ноге мы скачем,  
Как упругий звонкий мячик.  
На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)  
Головой вращаем плавно,  
Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)  
  
На лугу растут цветы  
На лугу растут цветы  
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки. (Наклоны.)  
А потом опять встают  
И по-прежнему цветут.  
  
На лужайке поутру  
На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — ромашка, я — вьюнок.  
Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть.  
Мы — веселые лучи.  
Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)  
Глубоко потом вдохнуть.  
Раз, два — назад прогнуться,  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)  
Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)  
Стали бегать и скакать!  
  
Нам на месте не сидится  
Нам на месте не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо —  
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)  
Хорошо мы отдохнули  
И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)  
  
Нам пора передохнуть  
Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)  
Покрутили головой,  
И усталость вся долой!  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)  
Встали ровно. Наклонились.  
Раз - вперёд, а два — назад.  
Потянулись. Распрямились.  
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)  
А потом мы приседаем.  
Это важно, сами знаем.  
Мы колени разминаем,  
Наши ноги упражняем. (Приседания.)  
  
Физкультминутка. На одной ноге стоим  
На одной ноге стоим,  
Удержаться так хотим.  
Ручки кверху поднимаем  
И спокойно опускаем. (Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)  
Надоело всем сидеть.  
Нам охота повертеть  
Корпусом туда-обратно.  
И полезно, и приятно! (Вращение корпусом вправо и влево.)  
А потом и головой  
Всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой.)  
И на место снова сели,  
Принимаемся за дело. (Дети садятся.)  
  
На параде  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)  
  
На поляне дуб зелёный  
На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)  
Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)  
А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)  
Вот лягушка поскакала,  
Здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет  
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)  
Ну, а мы пройдём немного.  
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)  
Походили, порезвились,  
И на травку опустились!  
  
На поляне кедр могучий  
На поляне кедр могучий  
Задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растет сосна,  
К небу тянется она. (Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)  
Мы внизу грибочки ищем  
И в траве усердно рыщем.  
Раз — грибок и два — грибок,  
Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)  
  
На разминку  
На разминку становись!  
Вправо-влево покрутись  
Повороты посчитай,  
Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Тот, кто делает зарядку,  
Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)  
А теперь поднимем ручки  
И опустим их рывком.  
Будто прыгаем мы с кручи  
Летним солнечным деньком. (Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)  
А теперь ходьба на месте,  
Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)  
Мы на коврик сядем вместе,  
Вновь возьмёмся за дела.  
  
Насос  
А теперь насос включаем,  
Воду из реки качаем,  
Влево — раз, вправо — два,  
Потекла ручьём вода.  
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)  
Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)  
  
На тропинку - прыг! - лягушка  
На тропинку - прыг! - лягушка.  
Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг! На кочку прыг!  
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)  
Вот спокойно ёж идёт,  
На иголках гриб несёт.  
Он проходит под кустами  
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)  
  
Начинается разминка  
Начинается разминка.  
Встали, выровняли спинки.  
Вправо-влево наклонились  
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)  
Приседаем мы по счёту,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Это нужная работа —  
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)  
А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)  
  
Наши алые цветки  
Наши алые цветки  
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)  
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)  
Тихо засыпают.  
  
Не спешить, не отставать!  
Ноги врозь, на пояс руки.  
Надо спинки нам размять.  
Наклоняться будем, ну-ка,  
Не спешить, не отставать! (Наклоны в стороны и вперёд.)  
Крутим мельницу вперёд:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А потом наоборот  
Будем мельницу вращать. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)  
Подтянуть к груди колено  
И немного постоять.  
Научитесь непременно  
Равновесие держать. (Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
  
Новый год  
(Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение.)  
У всех Новый год,  
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.) Возле ёлочки зелёной (Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны.)  
Хоровод, хоровод.  
Пришёл Дед Мороз,  
К нам пришёл Дед Мороз. (Продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головой в разные отороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)  
Он игрушек, и хлопушек,  
И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)  
Он добрый у нас,  
Он весёлый у нас,— (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.)  
Возле ёлочки зелёной  
Сам пошел с нами в пляс. (Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.)  
  
Физкультминутка. Ноги  
Где же, где же наши ноги?  
Где же наши ноги?  
Где же, где же, наши ноги?  
Нету наших ног. (Приседая, закрывают ноги руками.)  
Вот, вот наши ноги.  
Вот наши ноги.  
Пляшут, пляшут наши ноги,  
Пляшут наши ноги. (Повторяют разные движения плясовой.)  
  
Ножки  
Хлопаем в ладошки,  
Пусть попляшут ножки,  
Пусть попляшут ножки  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке...  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом,  
Где мы живём.  
Ножки накрест — опускайся  
И команды дожидайся.  
А когда скажу: «Вставай!» —  
Им рукой не помогай.  
Ножки прямо, ножки врозь,  
Ножки вместе, ножки вкось.  
Ножки здесь и ножки там.  
Что за шум и что за гам? (Все слова дети сопровождают движениями.)  
  
Физкультминутка. Ну, а снег летит, летит  
Ели за окном стоят,  
В небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд.)  
Белки на ветвях сидят. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)  
Белки прыгают по ёлкам,  
Собирают белки шишки.  
Не пугают их иголки —  
Белки — ловкие малышки. (Прыжки.)  
Мы под ёлками сидим  
И на белочек глядим. (Присели.)  
Ветер дует ледяной (Дети машут руками.)  
И вздымает снега тучу.  
Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)  
Зайцы прячутся в кустах.  
Даже хитрая лиса  
Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)  
Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками.)  
Но утихла злая вьюга,  
Белой стала вся округа. (Потягивания — руки в стороны.)  
Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки вверх.)  
Скачет по полю лиса. (Прыжки.)  
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба.)  
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)  
  
Ну-ка, зайка, поскачи  
Ну-ка, зайка, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к елочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «елочке», а затем разбегаются по местам.)  
  
Ну-ка, птички, полетели  
Ну-ка, птички, полетели,  
Полетели и присели,  
Поклевали зернышки,  
Поиграли в полюшке,  
Водички попили,  
Перышки помыли,  
В стороны посмотрели,  
Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)  
  
Оловянный солдатик стойкий  
Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)  
  
Отдых наш - физкультминутка  
Отдых наш — физкультминутка. (Шагаем на месте.)  
Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой,  
Раз и два, раз и два!  
Прямо спину все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите, (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.) Раз и два, раз и два!  
  
О чем поют воробушки  
О чем поют воробушки (Шагаем на месте.)  
В последний день зимы? (Руки в стороны на пояс.)  
— Мы выжили! (Хлопаем в ладоши.)  
— Мы дожили! (Прыжки на месте.)  
— Мы живы! Живы мы! (Шагаем на месте.)  
  
Очень трудно так стоять  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться. (Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)  
  
Паровоз кричит  
Паровоз кричит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду».  
А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)  
  
Паровоз, паровоз  
Паровоз, паровоз  
Новенький, блестящий.  
Он вагоны повез  
Точно настоящий.  
Кто едет в поезде?  
Плюшевые мишки,  
Кошки пушистые,  
Зайцы и мартышки.  
Кто едет в поезде?  
Куклы и матрешки,  
Стрелочник, стрелочник  
Вышел из сторожки.  
Дальняя, дальняя,  
Дальняя дорога  
Вдоль нашей комнаты  
Прямо до порога. (Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)  
  
Паучок  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)  
  
Пильщики  
Мы сейчас бревно распилим:  
Раз, два, раз, два  
Будто на зиму дрова. (Дети имитируют движения пильщиков.)  
  
Плечи разверните  
Не сутультесь, грудь вперед,  
Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)  
А теперь рывки руками  
Снова повторите.  
Достаём рукой носочек —  
Правой — левый, левой — правый.  
Вертолёт летит, стрекочет,  
Винт работает исправно.  
(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)  
А теперь, как будто мячик,  
Все на месте мы поскачем.  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
Поднимаем руки все  
Поднимаем руки все - это "раз",  
Повернулась голова — это "два",  
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",  
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",  
С силой их к плечам прижать — это "пять".  
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".  
Три, четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть.  
Посидим и отдохнём,  
А потом опять начнём.  
  
Поднимаем ручки выше  
Поднимаем ручки выше,  
Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)  
Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола, (Наклоны вперёд.)  
А потом прогнёмся сразу  
Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)  
Выполним рывки руками —  
Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)  
Вверх потянемся, потом.  
Шире руки разведём. (Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)  
  
По дорожке, по дорожке  
По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим. (Бег на месте.)  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)  
  
По дорожке шли, шли  
По дорожке шли, шли (Дети шагают на месте.)  
Много камешков нашли.  
Присели (Садятся.), собрали (Встают.)  
Дальше пошли. (Дети шагают на месте.)  
  
Подрастает зернышко  
Подрастает зернышко —  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)  
  
Подтянитесь на носочках  
Подтянитесь на носочках  
Столько раз,  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хлопаем руками. (Выполняем движения по тексту.)  
  
По коленочкам ударим  
По коленочкам ударим —  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем -  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились. (Выполняем движения по тексту.)  
  
Физкультминутка. Полотер, полотер!  
Полотер, полотер! (Хлопаем в ладоши.)  
Зря ты щеткой пол натер! (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)  
По паркету я пойду, (Прыжки на месте.)  
Поскользнусь и упаду! (Присели.)  
Чтоб не поскользнуться (Руки вверх, в стороны, вниз.)  
И шею не сломать, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Нужно пол не щеткой, (Наклоны туловища вперед.)  
А теркой натирать! (Шагаем на месте.)  
  
Почему повсюду лужи?  
Почему повсюду лужи? (Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)  
Мама зонтик свой берет. (Имитируют движение.)  
Почему же? Почему же? (Движения, как в 1-ой строке.)  
Потому что... (Хором: «Дождь идет/».)  
  
Приплыли тучи дождевые  
Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)  
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)  
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)  
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)  
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)  
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)  
А дождик теплый, дождь неугомонный (Шагаем на месте.)  
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)  
  
Приступаем  
Приступаем. Для начала  
Только корпусом вращаем.  
Повторяем упражненье,  
Все знакомые движенья. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
Разминаем наши плечи,  
Руки двигаем навстречу:  
Вверх летит одна рука,  
А другая вниз пока. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
А теперь прыжки у нас.  
Дружно скачет целый класс.  
За прыжком — ещё прыжок,  
Прыг да скок, прыг да скок. (Прыжки.)  
  
Физкультминутка. 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.)  
  
Птички  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.  
  
Птички в гнездышке сидят  
Птички в гнездышке сидят  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
И тихонько все летят. (Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)  
  
Физкультминутка. Раз, два!  
Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)  
Раз, два! Раз, два!  
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  
Раз, два! Раз, два!  
Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)  
К солнышку, к тучке.  
Вдоль дорожки теремок.  
Он не низок, не высок. (Присели.)  
В нем живет мышонок Квак.  
Быстро прячется  
Вот так! (Прыжки.)  
  
Раз, два — выше голова  
Раз, два — выше голова,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.  
Раз — согнуться-разогнуться,  
Два — нагнуться, потянуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головой три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим. (Выполняем движения по тексту.)  
  
Раз, два — дружно встали  
Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)  
Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)  
Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)  
Заниматься мы начнем. (Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)  
С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)  
Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)  
На носочки мы присели (Приседания.)  
И как птички полетели. (Побежали по классу.)  
  
Раз, два — стоит ракета  
Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)  
Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)  
А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре — (Хлопаем в ладоши.)  
Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)  
И на месте походили. (Шагаем на месте.)  
  
Раз-два-три-четыре-пять  
Чтоб получше нам размяться,  
Будем глубже наклоняться.  
Наклоняемся вперёд,  
А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)  
Вот ещё одно заданье —  
Выполняем приседанья.  
Не ленитесь приседать!  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Мы шагаем дружно, бодро,  
Но пора закончить отдых. (Ходьба на месте.)  
  
Раз, два, три, четыре, пять  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать. (Подражательные движения по тексту.)  
  
Раз-два — шли утята  
Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)  
Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)  
Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)  
Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)  
А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)  
Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)  
— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)  
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)  
  
Физкультминутка. Разминка  
Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)  
  
Разминка  
Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)  
А теперь руками крутим —  
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
Повороты вправо-влево,  
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)  
Наклоняемся легко,  
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)  
Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)  
  
Разомнёмся мы сейчас  
Руки резко разгибаем  
И обратно их сгибаем.  
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,  
Разомнёмся мы сейчас. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Приседаем, раз-два-три,  
Не бездельничай, смотри.  
Продолжаем приседать,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Шаг на месте. Ходим строем,  
Чтоб дыханье успокоить. (Ходьба на месте.)  
Хоть приятно разминаться,  
Вновь пора нам заниматься. (Дети садятся за парты.)  
  
Раз — подняться, потянуться  
Раз — подняться, потянуться.  
Два — согнуться, разогнуться.  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — за парту тихо сесть. (Выполняем движения по тексту.)  
  
Раз — цветок, два — цветок  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)