|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Картотека физкультурных минуток и динамических пауз.*** | **ЗАРЯДКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ногами — топ-топ, Мы руками — хлоп-хлоп. | Движения выполнять по со­держанию текста. |
| Мы глазами — миг-миг. | Руки на поясе. Моргаем гла­зами. |
| Мы плечами — чик-чик. | Руки на поясе, плечи вверх-вниз. |
| Раз — сюда, два — туда, | Руки на поясе, глубокие по­вороты вправо-влево. |
| Повернись вокруг себя. Раз — присели, два — привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. | Движения выполнять по со­держанию текста. |
| Рад-два, раз-два, Заниматься нам пора! | Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опус­тить вниз. |

 |
| **ЗАЙЧИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. | Полуприседания с поворота­ми вправо-влево. |
| Раз, два, три, четыре, пять, Начал заинька скакать. | Прыжки вперед-назад. |
| Лапки вверх и лапки вниз, На носочках подтянись. Влево, вправо поклонись, Наклонись и поднимись. | Движения выполнять по со| держанию текста. | |
| Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. | Приседание на корточки, по-тирание рук. |
| Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. | Выполнение прыжков, стоя на месте. |
| Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. | Полуприседания с поворота­ми вправо-влево. |
| Кто-то зайку испугал, Зайка прыг — и ускакал. | Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз. |

 | **МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ**Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:

|  |  |
| --- | --- |
| Мы топаем ногами, | Топают ногами. |
| Мы хлопаем руками, | Хлопают руками. |
| Качаем головой, Качаем головой. | Качают головой. |
| Мы ручки поднимаем, | Поднимают руки. |
| Мы ручки опускаем, | Опускают руки. |
| Мы ручки подаем | Берутся за руки, |
| И бегаем кругом. | Бегут по кругу. |

 |
| **МЫ НОГАМИ ТОП**Дети поют вместе со взрослыми и под музыку делают следую­щие движения:

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ногами топ-топ-топ, | Дети вместе со взрослыми хо­дят по комнате и топают. |
| А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп. Ай да малыши! Ай да крепыши! | Высоко поднимая ладоши, хлопают. |
| По дорожке мы шагаем | Идут за воспитателем, |
| И в ладоши ударяем. | Хлопают в ладоши. |
| Топ-топ, ножки, топ! | Стоя на месте, топают ногами. |
| Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! | Хлопают руками. |
| Ай да малыши! Ай да крепыши! | Руки на пояс — кружатся. |

 | **ВЕСЕЛЫЕ ХЛОПУШКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пусть стоят на месте ножки. | Дети выполняют «пружин­ку», руки на поясе. |
| Только хлопают ладошки. | Дети стучат по коленям. |
| Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлоп перед собой. | Хлопки перед собой. |
| А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной. | Хлопки за спиной. |
| Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай. | Дети, хлопая в ладоши, по­степенно поднимают руки. |

 |
| **МЫ ИГРАЕМ**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты, смотри, не отставай,Все за нами повторяй. | Руки на поясе. Дети выпол­няют полуприседания с пово­ротами вправо-влево. |
| Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех. | Дети идут на носках, руки поднимают вверх. |
| Вот идет подъемный кран,Перевозит грузы сам. | Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком. |
| Руки ниже опустиИ достанешь до земли.Тихо-тихо мышь идет, Потому что рядом кот | Дети, полуприсев, выполня­ют движения гусиного шага.Дети двигаются мягким ша­гом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем живо­тик, и в шаге выше обычного приподнимают колени. |
| Неваляшки-малышиДаже очень хороши.Низко наклоняются,Звоном заливаются | Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кис­ти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из сторо­ны в сторону. |

 | **ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад! | Ходьба. |
| Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины,Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы. | Повороты вправо-влево с вы­тянутыми руками. |
| Все мы весело играемИ движенья выполняем. | Руки на поясе. Полуприседа­ния с поворотами вправо-влево. |
| Это — лев.Он царь зверей,В мире нет его сильней. Он шагает очень важно,Он красивый и отважный. | Дети идут неторопливо, раз­меренно, с гордо поднятой го­ловой. Шаг выполняют гра­циозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе |
| А смешные обезьяны Раскачали так лианы, | Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в сто­роны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют не­большие полуприседания. |
| Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех! | Прыжки с хлопками над го­ловой. |
| А вот добрый, умный слон | Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят их в стороны. |
| Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой. | Пальцы рук прижать к голо­ве. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево. |

 |
| Веселый заопарк 2

|  |  |
| --- | --- |
| Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. | Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять лег­кие прыжковые движения вправо-влево, вперед-назад. |
| Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед. | Движения соответствуют тексту. |
| Мишка головой мотает, К себе в гости приглашает, Он вразвалочку идет, Танцевать с собой зовет. | Ноги на ширине плеч, коле­ни слегка согнуты. Руки, со­гнутые в локтях, нужно под­нять до уровня плеч. Припод­нимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются. |
| Вот змея, она пугает | Волнообразные движения правой рукой. |
| И к себе не подпускает. | Волнообразные движения ле­вой рукой. |
| По земле ползет она, Извивается слегка. | Волнообразные движения ту­ловищем. |
| Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво! | Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, дви­гаются грациозно, мягко пе­реступают, вытянув носок, с одной ноги на другую. |
| Пони бегает, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой. | Выполняют движения легко­го бега с высоким подъемом ног. |
| Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора. | Ходьба. |

 | Осень.

|  |  |
| --- | --- |
| Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап! | Дети поочередно то поднима­ют, то опускают руки перед собой ладонями вверх. |
| Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох! | Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз. |
| Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб! | Дети медленно поднимают­ся, держась руками за голо­ву, как за шляпку. |
| Кто нашел его, друзья? | Дети стоят прямо, пожимая плечами. |
| Это я, это я, это я! | Дети прижимают руки к гру­ди, утвердительно кивая го­ловой. |

 |
| Ветер и зайка.

|  |  |
| --- | --- |
| Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки, | Дети сидят на корточках. Ки­сти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками», |
| И помчался, скок-скок-скок, Белый маленький зверек. | Легкий бег, «лапки» сложе­ны перед грудью. |
| Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым. | Легкие прыжки с продвиже­нием вперед и поворотами вокруг себя. |
| Ветер у березок кружит, Шевелит зайчишке уши. | Выполнять маховые движения руками перед собой, постепен­но поднимая руки вверх. |
| Ветер-ветер, поиграй-ка, Не догнать лихого зайку! | Хлопки в ладоши. |

 | что вышло?

|  |  |
| --- | --- |
| Подними ладошки вышеИ сложи над головой.Что же вышло?Вышла крыша.А под крышей — мы с тобой. | Дети складывают руки над головой. |
| Подними ладошки выше, А потом сложи дугой. Кто же вышел? Вышли гуси — Вот один, а вот другой, | Дети сгибают руки в локтях перед собой, поочередно опуская кисти рук. |
| Подними ладошки вышеИ сложи перед собой.Что же вышло?Вышел мостик.Мостик крепкий и прямой. | Дети складывают руки перед собой одна на другую «полос­кой». |

 |
| **УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

|  |  |
| --- | --- |
| На зарядку солнышко подни­мает нас, | Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться. |
| Поднимаем руки вверх по ко­манде: «Раз!» | Руки через стороны поднять вверх. |
| А над нами весело шелестит листва, | Кисти рук поочередно пово­рачивать вправо-влево. |
| Опускаем руки вниз по ко­манде: «Два!» | Руки через стороны медлен­но опустить вниз. |
| Руки подняли и покачали — это деревья в лесу. | Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево. |
| Руки согнули, кисти встрях­нули — ветер сбивает росу. | Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опус­тить руки вниз. |
| В стороны руки. Плавно по­машем — Это к нам птицы летят. | Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями. |
| Как они сядут, покажем — Крылья мы сложим назад. | Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе. |
| Руки в стороны расставим, Правой левую достанем. А потом — наоборот, Будет вправо поворот. | Стоять ноги врозь, руки в сто­роны. Поворот влево, правой ладо­нью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладо­нью хлопок по правой. |
| Раз хлопок, два хлопок, Повернись еще разок! Раз, два, три, четыре, | Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши. |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Длечи выше, руки шире! | Приподнять плечи, руки раз­вести в стороны. |
| Опускаешь руки вниз, И на корточки садись! | Плавно опустить руки. Присесть на корточки. |
| Раз, два, три, четыре, пять! Вышли дети погулять, | Ходьба на месте. |
| Остановились на лугу, Дальше я быстрей пойду. | Приостановиться . |
| А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. | Бег на месте. |
| Лютики, ромашки, желтень­кие кашки Мы собрали на поляне | Полуприседания влево-впра­во с отводом руки. |
| И букет подарим маме. | Развести руки в стороны и показать, какой букет со­брали. |
| Раз, два, три, четыре, пять! Будем дружно мы шагать. Всем, всем добрый день! Ване, Маше, Пете, Свете, Кате, Поле, Вите, Ларе И, конечно, тете Тане. | Ходьба. В ходьбе продвинуть­ся вперед, в колонне друг за другом. Остановиться. Поднять руки вверх и пома­хать ими друг другу (привет­ствуя). |

 |
| **СОЛНЫШКО**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот как солнышко встает, Выше, выше, выше. | Поднять руки вверх. Потя­нуться. |
| К ночи солнышко зайдет Ниже, ниже, ниже. | Присесть на корточки. Руки опустить на пол. |

.

|  |  |
| --- | --- |
| Хорошо, хорошо, Солнышко смеется.А под солнышком нам Весело живется | Хлопать в ладоши. Улыбать­ся. |

 | **ПРОПАВШИЕ РУЧКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| У меня пропали ручки. | Спрятать руки за спину. |
| Где вы, рученьки мои? | Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки. |
| Раз, два, три, четыре, пять — Покажитесь мне опять. | Показать руки. |
| У меня пропали ножки. Где вы, ноженьки мои? | Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них. |
| Раз, два, три, четыре, пять — Покажитесь мне опять. | Встать на ноги. |

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т. п. за­крывая руками то, что было названо, и убирая руки после пос­ледней строчки. |
| Песенка про зайку

|  |  |
| --- | --- |
| Заинька, походи, Серенький, походи, Вот так, вот сяк походи. | Ходьба. |
| Заинька,подбодрись, Серенький, подбодрись, Вот так, вот сяк подбодрись. | Руки в бока, повороты впра­во-влево |
| Заинька, топни ножкой, Серенький, топни ножкой, Вот так, вот сяк топни нож­кой. | Топать то правой, то левой ногой. |
| Заинька,повернись, Серенький, повернись, Вот так, вот сяк повернись | Разворот на 180 градусов вле­во, затем вправо. |
| Заинька, попляши, Серенький, попляши, Вот так, вот сяк попляши. | Руки на поясе, то правую, то левую ногу попеременно вы­ставлять вперед на пятку. |
| Заинька, поклонись, Серенький, поклонись, Вот так, вот сяк поклонись. | Наклоны головы вниз-вверх |

 | **ПОХОДНАЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши детки на полу Ножками затопали. Посмотрите, хороши Наши детки-малыши! | Дети ходят по кругу под пес­ню взрослого. |
| Ходят детки ногами, Новыми сапожками. Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Меняют направление движе­ния (против часовой стрел­ки). |
| Впереди далекий путь, Деткам нужно отдохнуть! | Замедляют движение. |
| Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Останавливаются. Садятся на корточки. |
| А потом пойдем опять Мы по комнате гулять. | Идут по кругу по часовой стрелке, топая ногами в рит­ме песни. |
| Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Остановка на «стоп» . |

 |
| **ЕХАЛИ, ЕХАЛИ В ЛЕС ЗА ОРЕХАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ехали, ехали В лес за орехами | Ребенок сидит на коленях у мамы к ней лицом. |
| По гладенькой дорожке, | Колени мамы в ритме приба­утки сначала поднимаются одновременно, |
| По кочкам, по кочкам, | затем поочередно (ребенок двигается вертикально, за­тем покачивается). |
| Рысью, | Темп движений возрастает. |
| Шагом — | Темп снижается. |

 | **ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два. | Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверх­ности (возможно, по линии). |
| По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, Раз-два, раз-два. | Ходьба по неровной поверх­ности (ребристая дорожка, грецкие орехи, горох). |
| По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. | Ходьба по ровной поверхнос­ти. |
| Устали наши ножки, Устали наши ножки. | Присесть на корточки. |
| Вот наш дом, В нем живем. | Сложить ладони, поднять руки над головой. |

 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |