**Физкультминутки и подвижные игры для детей дошкольного возраста**

1. «Я - мы»

*Я бегу, бегу, бегу*

*Я на месте не стою.*

*Мы бежим, бежим, бежим*

*Мы на месте не стоим.*

(Воспитатель показывает движения, имитируя бег или включается экран с анимациями).

2. «Мячик новый есть у нас»

*Мячик новый есть у нас,*

*Мы играем целый час (*Воспитатель ударяет мяч об пол, дети прыгают на месте).

*Я бросаю – ты поймай,*

*А уронишь – поднимай* (бросает мяч ребенку).

*До чего же веселый мячик,*

*Так и скачет, так и скачет (*ребенок ударяет мяч об пол, дети прыгают на месте).

*Там, где нету потолка,*

*Он летит под облака.* (Ребенок бросает мяч вверх, дети убегают).

3. «Я иду и ты идешь».

*Я иду и ты идешь*

*Ножки топают:*

*- Топ, топ, топ!*

*Я пою и ты поешь*

*Ручки хлопают:*

*- Хлоп, хлоп, хлоп!*

4. «Вышла курочка гулять…» (аудиозапись).

*Вышла курочка гулять*

*Свежей травки пощипать.*

 *А за ней ребятки*

*Желтые цыплятки*

*Ко-ко-ко-ко-ко-ко-ко*

*Не ходите далеко*

*Лапками гребите, зернышко ищите*

 (дети под музыку двигаются, повторяют движения за воспитателем).

5. «Мой веселый, звонкий мяч»**.**

Дети и воспитатель стоят в кругу. Воспитатель отбивает мяч об пол и говорит слова, дети прыгают на месте.

*Мой веселый звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь.*

*Красный, желтый, голубой*

*Не угнаться за тобой* – воспитатель бросает мяч. Дети убегают на свои стульчики.

6. «Мячик».

 *Раз, два, прыгай мячик,*

 *Раз, два и мы поскачем.*

 *Девочки и мальчики*

 *Прыгают, как мячики.*

7.*Глазками миг-миг-миг*

*Пальчиками чик-чик-чик.*

*Ручками хлоп- хлоп- хлоп*

*Ножками топ- топ- топ.*

8. Физкультминутка: «*Мы играем на гармошке* »

 *Мы играем на гармошке*

*Громко хлопаем в ладоши*

*Головой слегка качаем*

*Руки кверху поднимаем*

*Наши ручки хлоп-хлоп*

*Наши ножки топ-топ*

*Наши глазки миг-миг*

*Наши пальчики чик-чик.*

9. Физкультминутка:

*Где же наши руки? (2 р)*

*Нет наших рук (*прячут руки за спину*)*

*Вот же наши руки (2* р, протягивают руки и поворачивают кисти рук вверх и вниз).

*Где же наши ноги? (2 р)*

*Нет наших ног (*Дети приседают, закрывая ноги руками*).*

*Вот же наши ноги,*

*Пляшут наши ноги.*

10. «Наша уточки с утра»

*Наша уточки с утра « кря-кря-кря» (*2 раза). (Изображаем уточек)

*Наши гуси у пруда - «Га-га-га! Га-га-га!*

(Руки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то налево).

*Наши гуленьки вверху - Гру-гру-гру! Гру-гру-гру!.*

(Машем ручками как крылья).

*Наши курочки в окно - Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!*

(Ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим)

11.»Круг-кружочек»

Дети идут по кругу и говорят:

*«Круг – кружочек, повернись разочек,*

*Раз-два-три, повернись, Азат, ты!»*

Ребенок, чье имя назвали, должен сказать *«Я – Азат»* и повернуться кругом. Игра продолжается.

12.Физкультминутка:

*Ножками затопали, зашагали по полу.*

*Топ-топ-топ, топ-топ-топ*

*Скачут словно зайчики, прыг, прыг, скок*

*Девочки и мальчики , прыг, прыг, скок*

13. «Мишка»

*Топай, мишка,*

*Хлопай, мишка,*

*Приседай со мной, братишка.*

*Руки вверх, вперед и вниз*

*Улыбайся и садись.*

14.Зайка беленький сидит.

*Зайка беленький стоит,*

*Он ушами шевелит,*

*Вот так, вот так*

*Он ушами шевелит,*

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапочки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп*

*Надо лапочки погреть.*

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.*

*Скок, скок, скок, скок*

 *Надо зайке поскакать.*

15. «Карусель»

Дети становятся в круг. Идут по кругу, держась за веревку правой рукой и произносят слова.

*Еле, еле, еле, еле*

*Завертелись карусели.*

*А потом кругом, кругом –*

*Все бегом, бегом, бегом.*

(После слова «бегом» дети бегут по кругу. После слова «поворот» дети берут веревку в левую руку и идут в другую сторону, произнося слова).

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз и два, раз и два –*

*Вот и кончилась игра.*

(Карусель начинает медленно кружится и останавливается).

16.Игра «Поезд» (дети – вагоны, воспитатель – паровоз).

«Вагончики зеленые

*Бегут, бегут, бегут,*

А круглые колесики

*«Тук-тук-тук-тук-тук-тук».*

17. *Мы топаем ногами топ-топ-топ*

*Мы хлопаем руками хлоп-хлоп-хлоп.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем*

*Мы руки подаем*

*И бегаем кругом.*

18*.* «Космонавты»

Воспитатель:

- Солдаты (ребятки), теперь вы – космонавты!

Дети свободно располагаются по всему залу (по всей комнате) и выполняют движения «по команде»:

*К полету мы готовы* (встают по стойке «смирно», прикладывая правую руку к голове)!

*Заводим мы моторы* (дети вращают кистями рук перед грудью и произносят звук *Р-р-р-р-р*).

*Ввысь ракета, лети* (соединяют ладони перед собой, образуя нос ракеты, и легко бегут на носках врассыпную по комнате).

*На орбиту выходи*

*Вокруг планеты облетели* (летят по кругу друг за другом)!

*И опять на Землю сели* (останавливаются и приседают на колени, соединенные руки держат над головой).

19. *Моем шею, моем уши* (трем шею, уши),

*Вытираем их посуше* (имитируем растирание).

*Чистота всего дороже* (грозят пальчиком левым и правым).

*Мы и зубы чистим тоже*

*Порошком, порошком.*

*Раз, два, три.*

*Зубы щеткой чаще три!* (Имитируем движениями чистки зубов вправо и влево. Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой ручкой, левой ручкой. Три хлопка в ладоши. Имитируют движениями чистку зубов в направлении сверху вниз).

20. «Поезд»Дети передвигаются вперед и хором произносят:

*Вот поезд, наш поезд, колеса стучат,*

*А в поезде нашем ребята сидят,*

*Чу – чу, чу – чу, чу – чу – бежит паровоз,*

*Далеко – далеко ребят он повез.*

*Но вот остановка. Давайте вставать,*

*Выходим, ребята, пойдемте гулять.*

21. Игра «На лошадке ехали».

*На лошадке ехали,* - (шагаем на месте)

*До угла доехали.*

*Сели на машину, -* (бег на месте)

*Налили бензину.*

*На машине ехали.*

*До реки доехали –* (приседания)

*Трр! Стоп! Разворот!* – (поворот кругом)

*На реке - пароход* - (хлопаем в ладоши)

*Пароходом ехали,*

*До горы доехали –* (шагаем на месте)

*Пароход не везет,*

*Надо сесть на самолет.*

*Самолет летит.*

*В нем мотор гудит –* (руки в стороны, полетели) – у – у –у

22. «Начинаем мы играть»

*1-2-3-4-5*

(Дети сжимают руки в кулаки, под счет выбрасывают поочередно пальцы, начиная с мизинца).

*Начинаем мы играть.*

(Выполняют круговые движения кистями рук).

*Ручками мы хлопнем вот так, вот так*

(Хлопают в ладоши).

*Ножками мы топнем, вот так, вот так*

(Поочередно топают ногами, руки на поясе).

*Ручками помашем, вот так, вот так,*

(Поднимают руки над головой, помахивают ими).

*Ножками попляшем, вот так, вот так,*

(Выставляют вперед ноги, руки на поясе).

*Можем поклониться, вот так, вот так,*

(Кланяются друг другу).

*Можем рассердиться, вот так, вот так,*

(Складывают руки перед собой, стучат ногой, говорят сердито).

*Можем помириться, вот так, вот так,*

(Протягивают руки друг другу, говорят с улыбкой).

*Как вам в садике живется?*

(Показывают большой палец правой, затем левой руки).

23.«Мы ребята – молодцы». (Урожайная) (Аудиозапись).

*Мы корзиночки несем, звонко песенку поем.*

*Урожай собирай и на зиму запасай.*

*Мы ребята молодцы, собираем огурцы.*

*И фасоль, и горох, урожай у нас не плох*

*Ты пузатый кабачок, отлежал себе бочок,*

*Не ленись, не зевай и в корзину полезай.*

24. «Урожай».

*В огород пойдем, урожай соберем* (шаги на месте)

*Мы моркови натаскаем* («таскают»).

*И картошки накопаем* (копают)

*Срежем мы кочан капусты*, («срезают»)

*Круглый, сочный, очень вкусный* (показывают круг).

*Щавеля нарвем немножко* («рвут»)

*И вернемся по дорожке* (шаги на месте).

25. «Три медведя»

*Три медведя шли домой* (дети шагают вперевалочку)

*Папа был большой-большой* (поднять руки вверх)

*Мама с ним поменьше ростом* (руки на уровне груди)

*А сынок – малютка просто* (присесть)

*Очень маленький он был* (присев, продолжать покачиваться по- медвежьи)

*С погремушками ходил* (встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)

 *Дзинь –дзинь-дзинь-дзинь* (дети имитируют игру с погремушками)

26. «Буратино».

*Буратино потянулся,*

*Раз нагнулся,*

*Два нагнулся,*

*Три нагнулся.*

*Руки в стороны развёл,*

*Ключик видно не нашёл.*

*Чтобы ключик нам достать,*

*Нужно на носочки встать*

27. Игра «Лиса и зайцы»

*По лесной лужайке*

*Разбежались зайки.*

*Вот какие зайки,*

*Зайки-побегайки.*

*Сели заиньки в кружок,*

*Ищут лапкой корешок.*

*Вот какие зайки,*

*Зайки-побегайки.*

*Вот бежит лисичка,*

*Рыжая сестричка.*

*Ищет, где же зайки,*

*Зайки-побегайки.*

- Вот они зайцы. Лови зайцев.

28. «В огороде мы гуляем»

В огороде мы гуляем (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат помидоры – муляжи или предметные картинки),

*Помидоры собираем* (сжимают и разжимают пальчики).

*Помидоры хороши-*

*Наедимся от души* (поглаживают свой живот).

*В огороде мы гуляем* (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат огурцы – муляжи или предметные картинки),

*Огурцы собираем* (сжимают и разжимают пальчики).

*Огурцы хороши-*

*Наедимся от души* (поглаживают свой живот).

*В огороде мы гуляем* (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат морковь и репа - муляжи или предметные картинки),

*Морковь, репу собираем* (сжимают и разжимают пальчики).

*Морковь, репа хороши -*

*Наедимся от души* (поглаживают свой живот).

29. Игра «Поезд»

Дети стоят друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Воспитатель – водящий произносит слова игры.

*Чух, чух, пых-чу* “Поезд” начинаеи медленно двигаться,

*Пых-чу, вор-чу*. (2 раза) постепенно прибавляя скорость.

*Стоять на месте не хочу!*

*Ко-ле-са-ми*  Дети делают круговые движения

*Верчу, вер-чу. (2 раза*) руками перед собой.

*Стоять на месте не хочу*!

*Ко-ле-са-ми*

*Стучу, стучу*. Топают ногами.

*Са-дись скорее*,

*Про-ка-чу!*

*Чу-чу-чу!* “Поезд” останавливается.

30.Физкультминутка

*Руки вверх мы поднимаем,*

*А потом их опускаем,*

*А потом их разведем,*

*А потом к себе прижмем,*

*А потом похлопаем,*

*На месте потопаем.*

*Отдохнули, зарядились*

*Тихо на трамвай садились.*

*(Имитируют движения*).

31.Игра “Поезд”

Игра «Поезд».(музыка Н.Метлова, слова Т.Бабаджанян)

Дети сидят на длинной скамейке друг за другом, поют и выполняют движения согласно тексту:

 *Вот поезд наш едет,*

 *Колеса стучат,*

 *А в поезде нашем*

 *Ребята сидят.*

 *Чу-чу, чу–чу-чу-чу-*

 *Бежит паровоз,*

 *Далеко-далеко*

 *Ребят он повез. (дети движением рук изображают движение колес).*

 *Но вот остановка.*

 *Кто хочет слезать?*

 *Вставайте, ребята,*

 *Пойдемте гулять.*

32.Игра «Пилоты»

*Руки в стороны- в полет*(руки в стороны, ходьба)

*Отправляется пилот.*

*Раз, два, три- лежит вперед*

*Наш спортивный самолет.*

 *Курс налево- раз, два*, три(поворот на 90 градусов)

 *Вверх на небо посмотри (*влево, три шага влево):

 *Небо ясно голубое* (посмотреть вверх),

 *Где найдешь еще такое* (руки в стороны)?

Выполняя поворот (поворот вправо на 90 градусов),

*Снова мы летим вперед* (ходьба),

*И никто не отстает*.

 *Осторожно поверни*(поворот вправо на 90 градусов)-

 *Курс направо: раз два три* (ходьба).

*А теперь летим по кругу* ( легкий бег по кругу, руки в стороны),

*Мы пилоты- высший класс*( легкие наклоны вправо, влево).

*Посмотрите, дети, сами,*

*Мы летим над облаками.*

 *Вот и наш аэродром,*

 *Друга не задень крылом.*

 *Стоп, и скорость мы снижаем* (перейти на ходьбу)

 *И тихонько приседаем* (остановиться, присесть),

*Вот и закончился полет,*

*Отдыхает самолет* (отдых на ковре)

33. Игра «На лесной опушке».

На лесной опушке,

Собрались зверюшки (ходьба на месте)

Зайки - попрыгайки у пепечко скачут (прыжки)

Злые волки в чаще воют, словно плачут:

- У-у-у! У-у-у!

Белки разлетайки на макушках сосен

 (поднять руки вверх, ладони чашечкой)

А лиса-лисичка, рыжая сестричка (повороты вправо, влево, пальцем дотронуться до носа)

Хвостиком метет, носиком ведет.

Только мишка спит в берлоге,

У него замерзли ноги (притопы на месте)

Мы листочком залетели (« подметаем»),

Мишке мы укрыли дом,

Чтоб спалось ему так сладко (положить ладони у щеки)

Вот и кончилась зарядка (развести руки в стороны).

34. Физкультминутка. Игра «Парк аттракционов».

 Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели. (держась за руки, кружатся)

Пересели на качели,

То вниз, то вверх летели. (держась за руки: один стоит, другой приседает).

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

(держась за руки, качаются: вправо-влево, вперед-назад).

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. (прыжки на двух ногах).

35. Физкультминутка. Игра « Медвежата»

Дети становятся в круг выполняют движения соответственно с текстом:

Медвежата в чаще жили,

Головой они крутили.

Вот так! Вот так!

Головой своей крутили.

 ( переступают с ноги на ногу и вертят головой)

Медвежата мед искали,

Дружно кустик раскачали.

Вот так! Вот так!

Дружно кустик раскачали.

 (имитируют раскачивание куста).

Вперевалочку ходили,

 И из речки воду пили.

Вот так! Вот так!

Из речки воду пили.

 ( идут вперевалочку, делая вид, что зачерпывают воду и пьют её).

А потом оны плясали,

Лапы выше поднимали.

Вот так! Вот так!

Лапы выше поднимали.

 (танцуют, поднимая руки)

36. Игра «Самолет».

 Пролетает самолет

 С ним собрался я в полет

Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Посмотрел.

Отвести руки попеременно и проследить взглядом

 Я мотор завожу,

И внимательно гляжу

Делать вращательные движения перед грудью, поставить правую руку ко лбу

Поднимаясь ввысь, лечу.

Приземляюсь я в Африку.

Встать на носочки и легко бежать по кругу, потом тихонько опустится на одну колену.

37. Игра “Джунгли”.

Дети ходят сначала в одну, а потом в другую сторону со словами:

“ В джунгли мы пошли

И жирафа там нашли!

Приседай, приседай,

Жирафа травкой угощай!

(Дети приседают, щипают травку и тянут руки вверх угощая жирафа).

В джунгли мы пошли

Крокодила здесь нашли!

Ты не спи, не зевай, пасть пошире открывай,

Руки вверх поднимай!

(Дети имитируют пасть крокодила)

В джунгли мы пошли, цаплю здесь нашли,

На одной ноге вставай,

Руки вверх поднимай!

(Встают на одной ноге, поднимая руки вверх).

И слона здесь нашли!

Он ушами хлопает!

И ногами топает!

(Делают “уши” и топают ногами).

38. Игра “Кто как передвигается?”.

Мы шагаем в зоопарк,

Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины, (ходьба)

Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны, (повороты вправо, влево с

Обезьяны, тигры, львы. вытянутыми руками)

Мы весело играем (руки на поясе, полуприсядания

И движения выполняем. с поворотами вправо, влево)

Это – лев. Он царь зверей. (Дети идут неторопливо,

В мире нет его сильней. размеренно, с гордо поднятой

Он шагает очень важно, головой. Руки на поясе).

Он красивый и отважный.

А смешные обезьяны, (Прыжки с хлопками над головой)

Раскачали так лианы,

Что пружинят вверх и вниз

И взлетают выше всех!

А вот добрый, умный, слон (Дети ставят ноги на ширине плеч,

Посылает всем поклон руки сгибают в локтях,

Он кивает головой приподнимают, разводят их в

И знакомится с тобой. стороны).

Кенгуру так быстро скачет, (Дети сгибают руки в локтях,

Словно мой любимый мячик. выполняют легкие, прыжковые

Вправо-влево, поворот, движения влево-вправо, вперед-

Прыжок назад, потом вперед. назад).

Вот павлин.

Он чудо-птица. (Дети убирают руки за спину,

И всегда собой гордится поворачивают голову сначала в одну

Выступает ровно, прямо потом в другую сторону, движения

Смотрит гордо, вежливо! грациозные, мягко переступают

 вытянув носок, с одной ноги,

 на другую.

Вот и вечер наступает, (Ходьба)

Зоопарк наш засыпает.

Засыпает до утра,

Нам уже домой пора.

39. Игра “Веселые мартышки”.

Воспитатель читает стихотворение, дети должны выполнить движения в соответствии с текстом:

Мы веселые мартышки

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ночами топаем,

Скачем на носочках,

И друг другу даже,

Языки покажем!

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску,

Оттопырим ушки –

Хвостик на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру - “три”

Все с гримасами – замри!

Раз, два, три!

Побеждает тот, кто состорит самую смешную гримасу.

40. Физкультминутка «Буратинина зарядка».

Вот Буратинина зарядка.

Выполняйте по порядку

Быстро встаньте, улыбнитесь.

Ну-ка плечи расправляйте,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись

Рук коленями коснулись.

41. «Игра с флажками»

- Ребятки, у нас второй урок – урок физкультуры. Дети с флажками в руках располагаются врассыпную и выполняют движения по тексту:

Мы по комнате гуляли

И флажки в руках держали.

Тип-топ, еще раз!

Флаги яркие у нас.

(Поднимают руки с флажками вверх и машут ими).

Мы флажки за спину спрячем

И как, зайчики, поскачем.

Прыг-скок, еще раз!

Больше флагов нет у нас

(Прыгают, пряча флажки за спину).

На флажки мы посмотрели,

Покружиться захотели,

Вот-вот еще раз!

Кружиться флажок у нас!

(Кружатся, подняв руки с флажками вверх).

Мы тихонечко присели,

Застучали еле-еле.

Тук-тук, еще раз!

Флаги яркие у нас! (Стучим).

42. Физкультминутка.

*Раз-два-три-четыре-пять,*

*Отправляемся гулять.*

(Дети ходят врассыпную).

*По извилистым дорожкам*

*Мы пройдем совсем немножко.*

(Идут змейкой за ведущим).

*Вправо, влево посмотрели,*

(Повороты головы вправо, влево)

*И на корточки присели.*

(Присесть на корточки).

*Встали дружно, потянулись*

(Стоя на носочках, потянуться, руки вверх).

*И как кошечки прогнулись,*

(Выпрямить спину).

*А теперь прыжки на месте*

*И похлопаем все вместе*

(Дети хлопают в ладоши).

43. Игра «Кап-кап».

Капля первая упала – кап!

И вторая побежала – кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытирали.

Плечами дружно поведем,

И все капельки стряхнем.

От дождя все убежим,

Под кусточком посидим!

44. Игра «Весенние цветы»

Воспитатель:

- Что – то давно не было весеннего дождя и ранние цветочки завяли.

Покажите, как завяли цветочки.

Сначала опустились головки. Дети опускают головы, плечи.

Потом листочки. Роняют руки вдоль туловища.

А потом согнулся весь стебелек Приседают на корточки

До самой земли.

Вокруг закапал дождь Медленно встают, поднимают руки.

И цветочки начали оживать Потом поднимают головки

Подул ветерок Руки над головой

Зашумели стебельки Покачивают руками, произнося звук Ш

Затих ветерок Спокойно опускают руки

45. Игра «Большой сугроб».

- Представьте себе что вы – большой, снежный сугроб. Всю зиму сугроб проспал под большим деревом (изображаем сугроб. Дети приседают на корточки в кучу, изображая сугроб).

Но вот пригрело теплое, весеннее солнышко (воспитатель одевают маску солнышка). Озорные лучики «защекотали» сугроб: «просыпайся, вставай скорей! Пора!» (Воспитатель под музыку танцует, подходит к каждому ребенку, поглаживает, кружится. Когда в эту игру будут играть во второй раз, на роль солнышка можно назначить ребенка).

- Не выдержал сугроб и рассмеялся. Брызнули во все стороны струйки воды и потекли тоненькие веселенькие ручейки. Побежали землю будить. (Дети изображают ручейки: разбегаются по комнате. Можно использовать музыку Чайковского «Времена года».

46. Игра «Паровоз».

Чух-чух! Чух-чух!

Мчится поезд во весь дух.

Паровоз пыхтит.

- Тороплюсь! – гудит.

- Тороплюсь! Тороплюсь! Тороплюсь!

(Бегут друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему ребенку. Потом садятся на стульчики («вагоны»), делают круговые движения руками, согнутыми в локтях и произносят слова.

47. Игра « Птички».

 (летающие движения)

Ой, летели птицы,

Птицы невелички.

Все летали, все летали,

Крыльями махали.

 (машут руками как крыльями)

 На дорожку сели,

Зернышек поели.

Клюю, клюю, клюю,

 (приседают на корточки, указательными пальчиками постукивают по дорожке).

Клюю, клюю, клюю.

Как я зернышки люблю.

Перья мы почистим,

(руками» чистят, предплечья, как бы обнимая себя)

Чтобы были чище.

Вот так, вот так,

Вот так, вот так,

Чтобы были чище.

Прыгали по веткам,

Чтобы сильнее стать деткам.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгали по веткам.

(прыгают на месте).

48. Гимнастика для глаз «На полянку жук влетел».

*На полянку жук влетел*

*Зажужжал и запел - ж-ж-ж*

*Вот он вправо полетел*

*(Дети смотрят вправо)*

*Вот он влево полетел*

(Дети смотрят вправо)

*Жук, вот правая ладошка*

(Протягивают правую ладошку вперед)

*Жук, вот левая ладошка*

(Протягивают левую ладошку вперед)

*Жук наверх полетел*

*И на веточку присел.*

*На носочки мы привстали,*

*Но жука мы не достали*

(Встают на носочки, тянутся вверх)

*Хлопаем дружно хлоп-хлоп-хлоп*

*Чтобы улететь он смог – ж-ж-ж*

(Хлопают в ладоши)

49. «Милый маленький бычок»

*Милый маленький бычок*, (Дети делают «рожки» и качают головой)

*Светло-желтенький бочок* (Дети хлопают себя по бокам)

*Ножками ступает, головой качает*. (Дети делают соответствующие движения)

*Где же стадо?* (Дети руки разводят в стороны)

*Му-у, му-у! Очень скучно одному*. (Руки положены на щеки, качание головой вперед-назад)

*Бедный маленький бычок*

*Лег тихонько на бочок*, (Глубокий наклон в сторону)

*Замычал упрямо: Му-у! А где же мама?* (Глубокий наклон в другую сторону).

**Подвижные игры.**

1. Игра «Командир и солдаты».

 - Выполняйте мои команды! Дети встаньте, прыгайте, бегайте, сядьте, топайте, хлопайте. (Воспитатель называет движения и выполняет вместе с детьми)

2. Игра «Заинька, попляши» (выполнение движений под музыку). Одного ребенка выбирают на роль зайца, он встает в круг.

*Заинька, попляши, Серенький, попляши,*

*Вот так, вот так попляши* (весело танцуем).

*Заинька, подбодрись, Серенький, подбодрись,*

*Вот так, вот так подбодрись* (Танцуем, руки на поясе).

*Заинька, топни ножкой, Серенький, топни ножкой,*

*Вот так, вот так топчи ножкой* (топаем то левой, то правой ногой).

*Заинька, поклонись, Серенький, поклонись,*

*Вот так, вот так поклонись* (кланяемся).

3. «Бегите в домики».

Воспитатель раздает девочкам *желтые,* мальчикам *синие мячи****.*** Закрепление цветов.

- У тебя какой мяч? *- Синий (желтый).*

Под музыку дети делают разные движения, когда музыка остановится, дети должны бежать (на полу лежат *обручи такого же цвета*) к обручам своего цвета.

4. Игра «Серенькая кошечка» (Дети - котята прячутся за свои стульчики, воспитатель поет песню)

*Серенькая кошечка села на окошечко.*

*Хвостиком махала, деток поджидала.*

*- Где же вы ребятки, серые котятки*

*Спать пора ребяткам, сереньким котяткам. – Мяу-у!*

Дети - котята: *- Мяу-у*, выбегают из-за стульев и бегут к маме

5. «День- ночь»

Когда воспитатель говорит: «День!», дети гуляют, играют, прыгают, прыгают (под музыку), а когда говорит: «Ночь!» (музыка останавливаются), дети приседают и спят.

6. Игра: «Водители автобусов».

Детям раздаются маски автобусов и рули. Дети ведут автобусы по дороге друг за другом, выложенной из специальных ковриков, имитирующих дорогу.

А теперь все автобусы едут в гараж. Ориентир гаража – большой кубик. Дети ставят автобусы в гараж и встают около воспитателя полукругом.

7. Подвижная игра «Гараж».

Гаражи-обручи раскладывается на полу. Дети – автотранспорт. Они перемещаются по кругу или двигаются в разных направлениях. Звучит музыка дождя. Все бегут к гаражам и занимают любое место. Ребенок, оставшийся без гаража, выбывает из игры.

8. Подвижная игра «Затейники».

Дети стоят в кругу. Одного из играющих воспитатель назначает затейником (можно выбрать считалкой). Он находится в центре круга. Дети идут по кругу и говорят:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно на месте

Сделаем … вот так.

Дети останавливаются, затейник делает какое-нибудь движение, а дети повторяют. Игра повторяется 2-3 раза.

9. Подвижная игра «Водяной».

Водящего выбираем считалкой:

Дом наш тут,

Двор наш тут,

Куры, козы в нем живут.

И я, и ты, и он

Не живет только слон!

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами.

Играющие дети двигаются по кругу словами:

*Водяной, водяной,*

*Что сидишь ты под водой?*

*Ну-ка выходи,*

*С нами посиди!*

Круг останавливается, Водяной встает и не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной угадал, меняются ролями.

10. «Лошадки».

Воспитатель:

- Дети, сейчас мы будем лошадками.

Дети, изображая лошадок, стоят в «конюшне» (за своими стульчиками).

Воспитатель говорит:

- Наступило утро, все лошадки идут гулять.

Дети друг за другом ходят по комнате, высоко поднимая ноги, как лошадки. По сигналу: «Лошадки домой!», дети произносят:

- *И-и-и-и-и-и! И-и-и-и-и-и!* (Дети друг за другом быстро бегут в «конюшню»).

Во время игры воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили звук *И* длительно.

11. «Теремок»

Дети разбирают маски и роли мышки, лягушки, зайца, лисички, волка и медведя. Всех зверей может быть по несколько, только медведь должен быть один.

Играющие берутся за ручки, идут по кругу и поют.

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полю мышка бежит,

У дверей остановилась и стучит.

«Мышки» вбегают в круг и спрашивают:

- Кто, кто в теремочке живет,

Кто, кто в невысоком живет?

Никто не отвечает и «мышки» остаются в кругу. Дети снова идут по кругу и вызывают «других зверей». Каждый вызванный задает тот же вопрос, что и предыдущий, а ему отвечают «звери», стоящие внутри круга.

*- Я (мы) – мышка (и) – нарушка (и).*

*- Я (мы) – лягушка (и) квакушка* (и) и т.д.

Остается один «медведь».

Он встает в круг и на вопрос: «А ты кто?» кричит:

- А я – Мишка, всех ловишка.

Дети убегают, медведь их ловит.

13. «Котята и Барбос»

Дети располагаются врассыпную по всей комнате – они “котята”. В углу находится будка Барбоса – воспитатель. Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

 *На ковре котята спят,*

 *Мур-мур, мур-мур!*

 *Просыпаться не хотят.* (Ложаться на ковер, свернувшись клубочком).

 *Тихо спят, спина к спине*

 *И мурлыкают во сне:*

 *Мур-мур, мур-мур, мур-мур-мур!*

 *Вот на спинку все легли.*

 *Мур-мур, мур-мур!*

 *Расшалились все они.*

*Мур-мур, мур-мур!* (Переворачиваются на спину и делают движения руками и ногами).

*Я иду, сердитый пес.*

*Гав-гав! Гав-гав!*

*Все зовут меня Барбос.*

*Напугаю всех котят!*

*Гав-гав-гав! Р-р-р! Р-р-р!* (Убегают от Барбоса).

14. «Петушок»

Дети встают в круг.

Дети (хором):

 *Петушок, петушок, золотой гребешок,*

 *Что ты делаешь? Скажи!*

 *Как поешь ты? Покажи!*

Петушок (ребенок в шапочке):

 *Что я делаю? Пою!*

 *В детский сад детей зову:*

 *«Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!»*

Дети хором повторяют ответ петушка.

Петушок:

 *На заборе я стою,*

 *Громко песенку пою:*

 *«Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!»*

Дети за петушком повторяют и машут «крыльями» (руками).

Дети:

  *Петушок, петушок, золотой гребешок,*

 *Как ты бегаешь? Скажи!*

 *Нашим деткам покажи!*

Петушок:

- Как я бегаю? Во так. (Бегает по кругу, машет «крыльями», дети повторяют движения).

15. «Замри»

Разбежались по лужайке (бег врассыпную)

Мишки (ходьба как мишки).

Лисы (ходьба как лиса).

Зайки (прыжки как зайки).

Волки (бег на месте).

Стали весело кружиться (кружение на носках).

Дети кружатся до тех пор, пока музыка играет или воспитатель скажет: «Замри!»

16. «Зайцы и волк»

Дети-зайцы прячутся за скамейками. В стороне за кубиком находится волк.

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

Зайцы выбегают на поляну, прыгают, щиплют травки, резвятся. Через 30-45 секунд воспитатель говорит:

- Волк идет!

Волк выбегает из своего укрытия, пытаясь догнать их. Пойманных зайцев волк уводит к себе. Они пропускают одну игру. Игру повторить 2-3 раза.

17. «Самолеты»

18. «Каравай»

19. «Два Мороза»

На противоположной стороне площадки отмечают линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки, между линиями посередине становятся ведущие (выбранные считалкой) - Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя начинайте оба Мороза (вместе с воспитателем) говорить:

*Мы два братца молодые,*

*Два Мороза удалые,*

*Я – Мороз Красный Нос.*

*Я – Мороз – Синий нос.*

*Кто из вас решиться*

*В путь-дорожку пуститься.*

*Все играющие отвечают:*

*- Не боимся мы угроз*

*И не страшен нам мороз*.

Играющие перебегают в «дом» на противоположные стороны площадки. «Морозы» стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где к ним прикоснулся Мороз.

20. «На зарядке»

Мишки, топайте (с воспитателем топают),

Лошадки, скачите (скачут),

Зайчики, прыгайте (прыгают),

Курочки идите (движение из физкультминутки) и т.д

21. Цветные автомобили.

Детям раздаются медальончики или картинки с изображением машин разных видов и разных цветов. На другой стороне площадки лежат обручи или цветные кружки – гаражи. Дети под музыку двигаются по дороге, когда музыка остановится, дети быстро должны найти свои гаражи.

*- Мы синие машины, у нас синие гаражи и т.д.*

22 «Рассели животных»

Игра проводится в виде соревнования трех команд. Выбирают по считалке троих ведущих.

Один ведущий представляет домашних животных, второй – домашних птиц, третий – диких животных. У каждого есть свой «домик». Остальные дети делятся на три команды (у них – маски-шапочки или медальончики).

1. Домашние животные.
2. Домашние птицы.
3. Дикие животные.

Они все перемешались и гуляют под музыку, изображая животных.

По сигналу воспитателя ведущие поднимают плакаты, где нарисованы домашние животные, домашние птицы, дикие животные. Дети должны найти правильно свой домик. Выигрывает та команда, которая быстрее «заселится». Степашка тоже с детьми играет, хвалит ту команду, которая быстрее найдет свой «домик». Прощается, уходит.

23.Игра «Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне комнаты за чертой. На противоположной стороне так же проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором говорят:

*Мы, веселые ребята,*

*Любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать!*

*Раз, два, три – лови!*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону, а ловишка ловит их. Тот, кого ловишка успеет поймать , отходит в сторону и пропускает одну пробежку. После двух пробежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

24. «Карусель»

Играющие образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связывают. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняют в соответствии с текстом:

*Еле – еле, еле-еле*

*Закружились карусели,*

*А потом кругом, кругом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише не спишите!*

*Карусель остановите*

*Раз-два, раз-два.*

*Вот и кончалась игра!*

Усложнение: Вместо веревки можно взять обруч с лентами, просто взяться за руки.

25. Игра «Автобус»

Дети стоят друг за другом, держась за руки, согнутые в локтях. Первый из ребят – шофер. Водящий-полицейский – стоит вдали фонариком (круги трех цветов) Первый раз роль полицейского берет себе воспитатель. Дети передвигаются вперед и хором произносят:

*-Автобус – машина… шина –шина!*

*Едет вперед, детей везет!*

 (Полицейский поднимает красный круг)

 Стой, автобус, не иди:

 Красный свет там, впереди!

 Ты немного погоди!

 Дети сидят. В окно глядят.

Полицейский показывает желтый, а затем зеленый круг):

 Зеленый свет…

 Преграды нет!

 Автобус, иди!

 Детей вези!

 Дети хором: *Автобус – машина… шина-шина!*

 *Едет вперед, детей везет!*

 *Мы ехали, ехали и приехали.*

 *Стой! Автобус, не иди!*

 *Остановка: выходи! (Или: Надо детям выходить)*

26. Игра «Самолет»

*Руки ставили мы вразлет –*

 *Получился самолет.*

Дети поднимают руки в стороны и «летают» по группе, затем, поклонившись на одну сторону, останавливаются и садятся.

- Самолеты заходят на посадку!

27. Игра «Веселые зайчата».

Дети берут зайчика и свободно располагаются по всему «лесу» и выполняют движения в соответствии с текстом.

Ну-ка, дружно все присели,

Друг на друга поглядели,

Ручками похлопали,

Хлоп хлоп, хлоп да хлоп!

Ножками потопали

Топ да топ, топ да топ!

Что у зайцев на макушке?

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок –

Поскакали все в лесок.

Дети прыгают до «деревьев» и прячутся за них.

- И зайчик наш ускакал, пойдемте дальше.

28. Подвижная игра «Хитрая лиса»

Все дети стоят по кругу (на расстоянии вытянутых рук). Вне круга – чертится кружок – нора лисы. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза. Тот, до кого воспитатель дотронется становится хитрой лисой. Дети под счет воспитателя (раз, два, три) открывают глаза. Они не знаю, где хитрая лиса, и хором произносят три раза «хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса (берет игрушку лисы) быстро бежит в свою нору, кричит: «Я здесь!» - и поднимает руку. Только после этого (не раньше) дети разбегаются. Лиса старается поймать кого-нибудь и отвести в свою нору.

Как только произнесет «Раз, два, три – в круг скорее беги!» - дети становятся в круг и игра повторяется.

29. Игра «Зайцы и волк» (II вариант)

Дети – зайцы, прячутся за «деревья». В стороне (за большим кубиком) находится волк.

Воспитатель:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

Дети прыгают, бегают, скачут, играют.

Воспитатель:

Торопитесь зайки!

Волк идет сюда, беда,

Разбегайтесь кто куда!

Волк (воспитатель с игрушкой) выбегает из своего укрытия, пытаясь догнать их. Пойманных зайцев, волк уводит к себе. Они пропускают игру. Играть можно 2-3 раза.

30. Подвижная игра «Дети и медведица»

Дети располагаются за скамейками – в домики. На другом конце зала под кустом спит медведица. Под слова воспитателя дети начинают игру.

Дети в лес пошли гулять,

Стали бегать, прыгать, плясать!

(дети бегают легко на носочках)

Ножками ,ножками топать, ( топают)

Ручками, ручками хлопать. ( хлопают)

А в лесу медведица спит,

Под кусточком сладко храпит! (дети останавливаются и замирают).

Только шум она услыхала, ( просыпается)

В миг проснулась и закричала:

 «Ого, кто здесь спать мне мешает?

Кто в лесу громко гуляет?

Я того сейчас поймаю,

Зарычу и напугаю! ».

Дети приседают и закрывают глаза руками («прячутся»). Медведица (воспитатель с игрушкой) ходит между ними, высматривая того, кто шевелится. А потом говорит: « Я же добрая , не злая, никого не напугаю! Где же вы детишки, детишки – шалунишки?». Ребята встают открывают лица и кричат: « Мы здесь!».

31. Подвижная игра « Самолеты».

Дети сидят на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме». Подготовка самолетов к полету.

 «Заправим топливом». Накачать насосом топливо в бок.(имитация работы с ручным насосом).

 «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать кулаки. Круговые вращения согнутыми руками.

 «Расправить крылья» Развести прямые руки в стороны.

 «Проверить шасси». Потоптать ногами на месте. «Самолеты готовы? Полетели». Дети бегают по комнате о разведенными в стороны руками.

По сигналу «На посадку» - приседают на пол.

32. Игра «Рыбаки и рыбы».

Педагог делят детей по полам. Одна группа образует сеть, встав в круг и подняв руки вверх. Другая группа – « рыбки». Она заплывают в сети, и выплывают из нее, соединив ладони, и покачивая ими вправо и влево. Дети, изображающие сети, дружно говорят:

Рыбки, рыбки приплывайте,

В наши сети попадайте.

Плавайте туда , сюда,

Не уйти вам некуда.

С окончание слов, сеть затягивается (дети опускают руки). Подсчитывается улов. «Рыбки» оказавшиеся в «сети», встают в круг. При повторении игры сеть увеличивается, пока все рыбки не будут пойманы.

33.Игра «Ехали, ехали и приехали»

Дети берут рули, завели моторы «р-р-р, р-р-р», топают ногами, и под словами бегут:

 Едем, едем мы с тобой,

 На машине грузовой.

 Шины весело шуршат,

 Ехать нам быстрей велят.

Приехали на аэродромы, там из ждут вертолеты( показывает рисунок).

Дети разводят руками и произносят звук «р-р-р, р-р-р» и летят:

Вертолет лежит, вертолет гудит:

«А куда же я лечу?

Я лечу куда хочу!»

Улетел за облака,

«До свидания, Пока».

34. Подвижная игра “Путешествие на корабле”.

Дети становятся в две ширенги у одной из сторон зала. Это корабль, на котором едут дети. Капитан корабля – воспитатель объявляет:

“Приготовиться к выходу на берег, справа земля. Наша земля!” Все дети должны повернуться вправо, приготовиться к выходу. Тот, кто повернется в другую сторону, остается последним. Все дети идут парами по залу.

На слова капитана “Приготовиться к выходу, слева наша земля!” дети поворачиваются налево и обойдя зал возвращаются на место. Названия сторон надо не только чередовать, но и давай в разбивку.

35. Подвижная игра «Капельки».

- все мы с вами капельки. Все вы самостоятельные (дети хаотично ходят по комнате, можно включить музыку). Но вот капельки встречаются друг с другом, и получается ручеек. (Дети разбиваются на пары, берутся за руки, двигаясь друг за другом). А теперь ручеек течет и впадает в море. (Дети берутся за руки и образуют большой круг). Наш круг может менять форму, как и вода. (Круг вытягивается в овал. Дети под музыку танцуют образовывая разные формы).

36. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Дети свободно располагаются по комнате. Воспитатель вместе с ними, в руках сложен зонтик. Выполняют движения по тексту.

Дождик капал на ладошки,

Кап-кап-кап! Кап-кап-кап!

(Дети поднимают ладошки, стучат по ним пальчиками и медленно произносят «кап-кап»).

Дождик капает по ножки,

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!

(Стучат пальчиками по коленкам).

Дождик, дождик, веселей!

Капай, капай, не жалей!

(Воспитатель расправляет зонтик и дети бегут под него).

Ты по зонтику стучи,

Только нас не намочи!

(Грозят дождику пальчиком).

37. Подвижная игра «Грачи».

Дети делятся на две группы. Одна группа детей – грачи, другая – ребята.

Грачи:

- Вот под елочкой зеленой

Скачут весело грачи:

- Кар-кар-кар!

(Грачи прыгают, летают, бегают).

Ребята:

- Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали.

(Ребята бегают за грачами, гонят их).

Грачи:

- Кар-кар-кар!

Обе группы:

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают.

Грачи:

- Кар-кар-кар! (Тихо садятся, спят).