**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. 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. 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.)

**Бегут, бегут со двора**.

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

**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.)

**Будем прыгать, как лягушка.**
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

**Ванька-встанька.**
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

**Вверх рука и вниз рука.**
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

**Ветер тихо клен качает.**
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

**Весёлые прыжки.**
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Весёлые гуси.**
(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси.
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки.
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

**Ветер.**
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Ветер веет над полями.**
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**Вечером.**
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

**Видишь, бабочка летает.**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

**Вместе по лесу идём**
Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Во дворе растёт подсолнух.**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

**Вот летит большая птица.**
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Во дворе стоит сосна.**
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души.

И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

**Вот под елочкой.**
Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**Выполняем упражненье**
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**В понедельник**.

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**Вы достать хотите крышу.**
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Вышел зайчик**

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Выросли деревья в поле.**
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы.
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**.

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг.**
Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

**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. Хватит спать!**
**Хомка-хомка, хомячок**
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату.
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

**Физкультминутка. Часы.**
Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

**Чтоб совсем проснуться**
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)
Спину тоже разминаем,
Взад-вперёд её сгибаем. (Наклоны вперёд-назад.)
Поворот за поворотом,
То к окну, а то к стене.
Выполняем упражненье,
Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)

**Я иду и ты идешь**
Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

**Чтобы сильным стать и ловким.**
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибаниерук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

**Я мороза не боюсь**
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

**Физкультминутка. Улыбнись.**
Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

**Скок-скок-скок!**
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк. .
Раз — согнуться, разогнуться.
Два — нагнуться, потянуться.
Три — в ладоши три хлопка.
Головою три кивка. (Движения по тексту.)

**Физкультминутка. Солнце** вышло из-за тучки,
 Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.