**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.