**Веселые физкультминутки для детей.**

 Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физкультминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

 Особенно следует уделить внимание утренней физкультминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

1. Ой, качи, качи, качи,

В головах-то калачи,

В ручках пряники,

В ножках яблочки,

По бокам конфеточки,

Золотые веточки.

*(Поочередно касаемся головы, рук, ног)*

2. Совушка-сова

Совушка-сова,

Большая голова,

На пеньке сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да, ка-а-ак

Полетит!

*(Руки ребенка поднимаем вверх)*

3.Потягунушки -

Порастунюшки,

Поперек - 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)*

4. 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)*

5. 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)*

6. 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*)

 7. 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)*

8. 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)*

 9. 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)*

 10. **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!

11. **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.

 12. **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.

 13. **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)*

14. **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)*

15 **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.)*

16. **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.)*

 17. **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.)*

18. **«Бегут, бегут со двора»**

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-таки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-гаги, *(Приседаем.)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-хряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-труки-муки, (*Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

 19. **Физкультминутка «Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Будем в классики играть

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

20**. 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.)*

21. **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.)*

22. **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.)*

23. **«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.)*

24. **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.

25. **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.)*

26. **«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.)*

27. **«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.)*

28. **«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.)*

29. **«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.)*

30. **«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.)*

31. **«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.)*

32. **«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.)*

33. **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!

34. **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.)*

35. **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.)*

36. **«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.)*

37. **«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 колют дрова.)*

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём. *(Наклоны.)*

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда. *(Дети садятся.)*

38. **«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.

39. **«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.

40. **«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.

41. **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!

42. **«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.

43. **«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.)*

44. **«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.)*

45. **«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 кота, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

46. **«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.)*

47. **«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.

48. **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.)*

49**. «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.)*

50. **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.)*

51. **«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.)*

52. **«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.)*

53. **«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.)*

54. **«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.)*

55. **«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!

56. **«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.)*

57. **«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.)*

58. **«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,)*

59. **«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.)*

60. **«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.)*