Физминутка "Божьи коровки"

Мы божьи коровки (прыжки) –

Быстрые и ловкие (бег на месте)!

По травке сочной мы ползем (волнообразные движения руками),

А после в лес гулять пойдем (идем по кругу).

В лесу черника (тянемся вверх) и грибы (приседаем)…

Устали ноги от ходьбы (наклоны)!

И кушать мы давно хотим (гладим животик)…

Домой скорее полетим («летим» нас свои места)!

Физминутка "Зимняя прогулка"

Рано утром в парк ходили (ходьба на месте),

Там снеговика лепили (махи руками),

А потом с горы катились (волнообразные движения руками),

Веселились и резвились (прыжки).

В Таню кинули снежком (произвольные движения),

В Вову кинули снежком,

В Мишу кинули снежком -

Получился снежный ком!

Холодно гулять зимой (киваем головой)-

Побежим скорей домой (возвращаемся на места)!

Физминутка "Мы маленькие зерна"

Мы маленькие зерна (присесть),

Сидим пока в земле (коснуться руками пола).

Вот солнце пригревает (встаем)-

И мы растем в тепле (тянемся на носочках).

Боимся непогоды мы (наклоны):

Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).

Из этих зернышек растут (прыжки)

Цветы (поднимаем руки), морковь (опускаем руки) и лук (идем на место).

Физминутка "Весенняя капель"

Солнце стало пригревать,

Стали капельки стучать,

Капля раз, капля два,

Капли медленно сперва,

А потом быстрей, быстрей

Побежали ручейки,

Их попробуй, догони!

Физминутка "Зайка серенький сидит"

Зайчик серенький сидит (присаживаемся, руки складываем на груди, изображая лапки)

И ушами шевелит (прикладываем ладони к голове)

Вот так, вот так (двигаем в разные стороны).

Зайке холодно сидеть (потираем плечи),

Надо лапочки погреть (показываем ладошки):

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп (хлопаем).

Зайке холодно стоять (притопываем ногами),

Надо зайке поскакать! Прыг-скок, прыг-скок (скачем, как зайчики)

Физминутка "Вот выходим мы на луг..."

Вот выходим мы на луг.

(Шагают на месте).

Я твой друг и ты мой друг!

(Руки вытягивают вперед и показывают на себя).

К солнцу дружно потянулись.

(Руки тянут с «Солнышку»).

Обнялись и улыбнулись.

(Обнимают друг друга и улыбаются).

Физминутка "Мы с комочками играем..."

Мы с комочками играем,

Очень ловко вверх кидаем.

Опускаем дружно вниз.

Наклоняйся, не ленись.

Физкультминутка "На морозе"

Ручки вверх, ручки вниз.

На носочках подтянись.

Ручки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем поприседаем,

Никогда не замерзаем.

Физкультминутка "Самолет"

Руки в стороны - в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолет.

Физкульминуткa "Зайцы скачут"

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Физминутка "По дороге Петя шел"

По дороге Петя шел,

(Ходьба на месте.)

Он горошину нашел,

(Упор присев, встать.)

А горошина упала,

(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону.)

Покатилась и пропала.

(Наклоны головы вправо-влево.)

Ох, ох, ох, ох!

(Руки на голову.)

Где-то вырастет горох.

Физминутка "Солнышко"

Вот как солнышко встает,

Выше, выше, выше.

(Поднять руки вверх. Потянуться)

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

(Присесть на корточки. Руки опустить на пол)

Хорошо, хорошо,

Солнышко смеется.

А под солнышком нам

Весело живется.

(Хлопать в ладоши. Улыбаться)

Физминутка "Хлоп раз"

Руки вверх мы поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Хлоп раз, еще раз,

Мы похлопаем сейчас,

А теперь скорей, скорей

Хлопай, хлопай веселей!

(Движения соответствуют тексту)

Физминутка "Мы топаем ногами"

Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Ручки поднимаем,

Мы ручки опускаем,

Мы ручки подаем

И бегаем кругом.

Физминутка "Руки подняли и помахали"

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

(Дети выполняют движения по тексту)

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой

/движения имитирующие поворот руля

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп,

/руки вверх, хлопок над головой

Колесо спустилось: стоп.

/руки через стороны вниз, присесть.

Девочки и мальчики

Девочки и мальчики

/руки на пояс

Прыгают как мячики,

/ритмичные прыжки

Ножками топают,

/топанье ногами

Ручками хлопают,

/хлопки в ладоши

Глазками моргают,

/руки на пояс и ритмичное зажмуривание глаз

После отдыхают/

/руки вниз

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы! (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Будем ноги поднимать

Будем ноги поднимать,

Раз-два-три-четыре-пять.

Выше поднимай коленки,

Не ленись на переменке.

(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,

стараясь коснуться коленом груди.)