

## Физминутки

### Тучи дождевые

Приплыли тучи дождевые  
Лей, дождь, лей!  
Дождинки пляшут, как живые.  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склонясь к земле  
зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт.  
А дождь такой неугомонный,  
Льёт, льёт, льёт.

*Шагают на месте.  
Хлопают в ладоши.  
Шагают на месте.  
Прыгают на месте.  
Шагают на месте.  
Хлопают в ладоши.  
Шагают на месте.  
Прыгают на месте.*

### Физкультминутка

Отдых наш – физкультминутка.  
Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой  
Рая и два, раз и два!  
Прямо спину все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите,  
Раз и два, раз и два!

*Шагаем на месте*

*Движения руками: в стороны,  
Вверх, в стороны, вниз.*

### Листопад

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
Жёлтые, красные листья  
По ветру вьются, летят.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

### Детский сад

Детский сад, детский сад,  
Он всегда детям рад.  
Буду в садике играть  
И конструктор собирать,  
И игрушки за собой убирать.  
Буду бойко танцевать  
  
И лепить, и рисовать,  
Буду песни каждый день  
напевать.

*Хлопки на каждое слово.  
Развороты кистей в разные стороны,  
Пальцы кистей соприкасаются.*

*Рука двигается вправо – влево.  
Приседание.  
Танцевальные движения.  
Имитировать лепку, рисование.  
Руки «замок» перед собой.*

## Яблоко

Вот так яблоко! Оно-  
Соку сладкого полно.  
Руки протяните,  
Яблоко сорвите.  
Ветер ветку стал качать,  
Трудно яблоко достать  
Подпрыгну, руку протяну  
И быстро яблоко сорву!  
Вот так яблоко! Оно-  
Соку сладкого полно.

*Встали, руки в стороны.  
Руки на пояс.  
Протянули руки вперёд.  
Руки вверх.  
Качают вверху руками.  
Подтянулись,  
Подпрыгнули.  
Хлопок в ладоши над головой.  
Встали. Руки в стороны.  
Руки на пояс.*

## Апельсин

- Ты откуда, жёлтый, круглый?  
- Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож.  
Сможешь съесть меня, но  
только  
Раздели сперва на дольки.  
Как меня ты назовёшь?

*Руки на поясе, наклоны туловища влево –  
вправо.  
Руки в стороны – на пояс.  
  
Прыжки на месте.  
Хлопки в ладоши.*

## Фрукты

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много. Вот.  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

*Маршировать на месте.  
Показать руками – «много».  
Имитировать, как крошат,  
рубят,  
отжимают,  
кладут, насыпают сахар.  
Повернуться вокруг себя.  
Хлопать в ладоши.*

## Часы

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах  
Отбивает каждый такт,  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка.  
Прокукует птичка время.  
Снова прячется за дверью.  
Стрелки движутся по кругу,  
Не касаются друг друга.  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой.  
А часы идут, идут.  
Иногда вдруг отстают.  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят!  
Если их не заведут,  
То они совсем встают.

*Наклоны влево - вправо.*

*Дети садятся в глубокий присед.*

*Приседания.*

*Вращение туловищем вправо.*

*Вращение туловищем влево*

*Ходьба на месте.*

*Замедление темпа ходьбы.*

*Бег на месте.*

*Дети останавливаются.*

## В лесу

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.  
Нагулялся я в лесу,  
Корзинку с ягодой несу.

*Поднимаясь на носочках,  
Руки тянуть вверх, затем плавно  
опустить, встать на всю ступню.  
Приседания.*

*Ходьба на месте.*

## Ветер

Ветер тихо клён качает,  
Вправо – влево наклоняет:  
Раз – наклон и два – наклон,  
Зашумел листвою клён.

*Ноги на ширине плеч, руки за голову.  
Наклоны туловища вправо и влево.*

## Неделя

В понедельник я купался,  
А во вторник – рисовал.  
В среду долго умывался,  
А в четверг в футбол играл.  
В пятницу я прыгал, бегал,  
Очень долго танцевал.  
А в субботу, воскресенье  
Целый день я отдыхал.

*Изображаем плавание.  
Изображаем рисование.  
Умываемся.  
Бег на месте.  
Прыгаем.  
Кружимся на месте.  
Хлопки в ладоши.  
Дети садятся на корточки,  
руки под щеку – засыпают.*

## Зайчик

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать.  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов.  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах.  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрём и мы!

*Ходьба на месте.  
  
Прыжки на месте.  
  
Ходьба на месте.  
  
Дети садятся.*

## Грузовик

Грузовик песок везёт,  
Удивляется народ:  
«Вот так чудо – чудеса,  
В нём песок под небеса».

*Идут по кругу, изображая руль в руках.  
Останавливаются, поворачиваются лицом  
друг к другу, разводят руками, делают  
удивленное лицо.  
2 раза наклоняют голову вправо – влево.  
Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

## Нам сегодня не до скуки.

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
Приседания с хлопками:  
Вниз – хлопок и вверх –  
хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок!  
Крутим – вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!

*Одна прямая рука вверх, другая вниз,  
Рывком менять руки.  
  
Приседания, хлопки в ладоши над головой.  
  
Вращение головой вправо и влево.  
Останавливаются.*