

## Картотека физминуток (вторая младшая группа).

### 1. «Спрячем нашу куклу»

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)  
Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)  
Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)  
Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)  
С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)  
Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)  
Пусть попляшут ножки.

### 2. «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.

### 3. «Жили - были зайчики»

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)  
На лесной опушке, (Разводят руками)  
Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)  
В маленькой избушке,  
Мыли свои ушки, (Трут ушки)  
Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)  
Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)  
Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки)

### 4. «Зайка серый»

Зайка серый умывается, (Дети «умываются»)  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл носик, (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо.  
Вытер сухо!  
И поскакал: (Дети скачут)  
Скок – поскок!  
Скок – поскок!

### 5. «А в лесу растет черника»

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

### 6. «На водопой»

Звери шли на водопой.  
За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)  
За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)  
За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)  
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)  
За мамой-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)  
За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)  
Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)  
Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – «лакают»).

### 7. «Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидели,  
Ветер дунул — полетели,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели.

### 8. «Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше потянитесь.  
Ну-ка плечи распрямите.  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись,  
Руками коленей коснулись.  
Сели — встали, сели — встали  
И на месте побежали.

### 9. «Зайцы бегали в лесу»

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)  
Повстречали там лису (повилать «хвостиком»)  
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)  
Убежали под кусток. (присесть)

### 10. «Игрушки»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)  
Начинают все играть (изобразить любое движение)

### 11. «Листопад»

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)  
И листочки собираем (наклоны вперед)  
Собирать их каждый рад  
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

### 12. «Репка»

Вот мы репку посадили (наклониться)  
И водой ее полили (имитация движения)  
А теперь ее потянем (имитация движения)  
И из репы кашу сварим (имитация еды)  
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

### 13. «Мы дорожки подметаем»

Мы дорожки подметаем (имитация движений)  
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)  
Чтоб гуляя, малыши  
Веселились от души! (подскоки на месте)  
Ох, устали («обтереть пот со лба»)  
Отдохнем (присесть)  
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

#### 14. «Поднимает кукла руки»

Поднимает кукла руки,  
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)  
А потом она танцует,  
Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)  
После танца всем ребятам  
Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

#### 15. «Клен»

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен. (Руки подняты вверх, движения по тексту)

#### 16. «Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки. (Движения по тексту стихотворения)

#### 17. «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. «Компот»

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)  
Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)  
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)  
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок. – (насыпают песок)  
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)  
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

#### 19. «Грибы»

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)  
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)  
Раз – грибок, – (наклоны вперед)  
Два - грибок,  
Три — грибок,  
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)

#### 20. «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)  
Много мебели в квартире. - (прыгают на месте)  
В шкаф повесим мы рубашку, - (делают повороты вправо-влево)  
А в буфет поставим чашку. - (поднимают руки вверх и потягиваются)  
Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой ногой)  
Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают на корточки)

### 21. «С неба падают снежинки»

С неба падают снежинки, - (дети поднимают руки над головой)  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками- (хватательные движения, словно ловят снежинки)  
И покажем дома маме  
А вокруг лежат сугробы, - (потягивания — руки в стороны)  
Снегом замело дороги.  
Не завязнуть в поле чтобы, -(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)  
Поднимаем выше ноги.  
Вон лисица в поле скачет, - (прыжки на месте)  
Словно мягкий рыжий мячик.  
Ну, а мы идём, идём – (ходьба на месте)  
И к себе приходим в дом. -(дети садятся)

### 22. «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем: - (наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание)  
Сами в тазике стираем  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки.  
Через двор растянем ловко – (потягивания — руки в стороны)  
Для одежды три верёвки.  
Светит солнышко-ромашка, - (потягивания —руки вверх)  
Скоро высохнут рубашки.

### 23. «На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы - (потягивания — руки в стороны)  
Небывалой красоты.  
К солнцу тянутся цветы. – (потягивания — руки вверх)  
С ними потянись и ты.  
Ветер дует иногда, - (дети машут руками изображая ветер)  
Только это не беда.  
Наклоняются цветочки, -(наклоны)  
Опускают лепесточки.  
А потом опять встают. – (принять положение правильной осанки)

### 24. «Бабочка»

Бабочка летала, - (медленный бег на носочках)  
Над цветком порхала. – (руки делают взмахи вверх-вниз)  
Села, посидела – (присесть, покачать головой)  
И нектар поела. – (вниз – вверх)  
Два своих больших крыла  
Опустила, подняла. – (встать опустить и поднять руки)  
Полетела дальше, - (медленный бег на носочках)  
Чтобы мир был краше. – (руки делают взмахи вверх – вниз)

### 25. «Зайчики»

Зайчикам не будет скучно,  
Сделаем зарядку дружно?  
Вправо, влево повернись,  
Наклонись и поднимись.  
Лапки кверху, лапки вбок,  
И на месте скок, скок, скок.  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы мои зайчишки!  
Замедляем, детки, шаг,  
Шаг на месте, стой, вот так!

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ :

**Цель:** Улучшить настроение детей после дневного сна, поднять мышечный тонус.

**Задачи:** Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий. Формировать умение выполнять упражнения; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни.

### Комплекс №1 «КОТЯТА»

#### ПРОБУЖДЕНИЕ

Колокольчик ледяной

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!»- говорит.

«Закаляйтесь!»- всем велит.

1. УПР. «Котята просыпаются»– предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.
2. УПР. «Киска умывается, в гости собирается» – дети поглаживают грудь, руки, ног.
2. УПР. «Кошка выпускает когти»– дети сжимают пальцы рук и разжимают их (*сидя в кроватках*)

#### ИГРЫ С ОДЕЯЛОМ (*дети прячутся под одеялом*)

Вот идёт лохматый пёс,

А зовут его Барбос!

-Что за звери здесь шалят?

Я поймаю всех котят!

(*Бег босиком из спальни в группу*)

## ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»

1. Зашагали ножки, топ-топ-топ,

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

2. Побежали ножки, топ-топ-топ

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

3. Поскакали по тропинке,

Прыг-скок, прыг-скок!

У ребят прямые спинки,

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают, как мячики, девочки и мальчики.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Надувала кошка шар, *(дети надувают шар)*

А котёнок ей мешал.

Подошёл и лапкой ХЛОП! *(дети хлопают над головой)*

И у кошки шарик ЛОП! *(дети опускают руки вниз со звуком ш, ш, ш)*

## Комплекс №2 «ЗАЙЧИКИ»

### В КРОВАТКАХ

#### ПРОБУЖДЕНИЕ

– «Зайчики проснулись?» – «Да»

– «Зайцы улынулись?» – «Да»

– «Зайцы потянулись?» – «Да»

– «С боку на бок повернулись». *(Перекаты с боку на бок)*

#### ВОЗЛЕ КРОВАТОК

Зайка беленький сидит *(присаживаются на корточки и покачивают головой)*

И ушами шевелит.

Вот так, вот так! Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапоники погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопают)*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! *(прыжки на двух ногах)*

Кто-то зайку испугал, зайка прыг ... и ускакал.

*(Бег босиком из спальни в группу)*

## ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ» *(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)*

Все выходят по порядку –

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку –

Раз-два-три-четыре! *(руки вверх, в стороны, вниз).*

ХОДЬБА ПО КОЧКАМ *(перешагивания через кубики)*

**П/и «Зайцы и волк»**

Зайчики перебегают *(легкий бег на носочках)*

То лужок, то лесок.

Землянику собирают, *(имитация сбора ягод)*

Скок да скок! Скок да скок!

Здесь полянка мягче шелка,

Оглянись, оглянись! *(поворот головы вправо-влево)*

Берегись лихого волка,

Берегись, берегись! *(убегают на стулья)*

**Комплекс №3 «МЫШКИ»**

**ПРОБУЖДЕНИЕ**

Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

**В КРОВАТКАХ**

Мышки лапки поднимали, *(руки вверх, вниз)*

А потом их опускали.

И сгибали быстро ножки, *(поочередное сгибание ног)*

Словно мчались по дорожке.

А потом они игрались: на животике качались.

**ВОЗЛЕ КРОВАТОК**

Дружно мышки все вставали,

Ловко-ловко прыгать стали. *(Прыжки на двух ногах)*

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопчите, *(Ходьба на месте с поворотом головы влево – вправо)*

Друг на друга посмотрите

И опять потопчите. *(Притопы ногами)*

*(Бег босиком из спальни в группу)*

ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ» *(коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)*

Мышки низко приседают *(ходьба в полуприседе)*

И по камушкам шагают.

Вот дорожка проходите,

Кошку вы не разбудите.

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

**П/и «Кошки – мышки»**

Мышки будут убежать,

Кошка будет догонять. *(Бег на стульчики)*

## Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.  
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения.)

### 1. Физкультминутка «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке, ( Дети идут шагом)  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах)  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!( приседают на корточки)

### 2. Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### 3. Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен. (Руки подняты вверх, движения по тексту.)

### 4. Физкультминутка «Три медведя».

Три медведя шли домой ( Дети шагают на месте вперевалочку)  
Папа был большой-большой. ( Поднять руки над головой, потянуть вверх.)  
Мама с ним поменьше ростом, ( Руки на уровне груди.)  
А сынок — малютка просто. ( Присесть.)  
Очень маленький он был, (Присев, качаться по-медвежьи.)  
С погремушками ходил. ( Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.)  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Дети имитируют игру с погремушками.)

### 5. Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки. (Движения по тексту стихотворения.)

### 6. Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.  
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.)

### 7. Физкультминутка «Аист»

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою.  
После — правой ногою,  
После — левой ногою.  
И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

### 8. Физкультминутка «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.)*

### 9. Физкультминутка «Ракета»

---

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.)

### 10. Физкультминутка «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.*)

### 11. 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.*)

### 12. 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.*)

### **13. Физкультминутка «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.)*  
Инджж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*  
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*  
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*  
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

### **14. Физкультминутка «Белки»**

---

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

### **15. Физкультминутка «Будем в классики играть»**

---

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

### **16. 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.)*

### **17. Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».**

---

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

### **18. Физкультминутка «Ванька-встанька».**

---

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

## 19. Физкультминутка «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.)*

## 20. Физкультминутка «Весёлые гуси»

*(Музыкальная физкультминутка)*

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси *ходьба (на месте, переваливаясь с бока на бок - имитация гуся)*

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи *(наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)*

— У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуся лапки *(«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)*

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(присаживаются на корточки)*

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуся!

Один серый,

Другой белый

• Гуся мои, гуся! *(хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)*

Выходили гуся,

Кланялись бабуся

• Один серый, другой белый,

Кланялись бабуся. *(имитация ходьбы гусей, кланяются)*

## 21. Физкультминутка «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.)*

## 22. Физкультминутка «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.)*

## 23. Физкультминутка «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.)*

## 24. Физкультминутка «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.)*

## 25. Физкультминутка «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.)*

## 26. Физкультминутка «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.)*

## 27. Физкультминутка «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.)*

### **28. Физкультминутка «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.)*

### **29. Физкультминутка «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.)*

### **30. Физкультминутка «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.)*

### **31. Физкультминутка «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.)*

### **32. Физкультминутка «Карусели».**

Еле-еле-еле-еле  
Закружились карусели (*дети начинают медленно двигаться*)  
А потом, потом, потом  
Всё бегом, бегом, бегом (*темп речи и движения ускоряется*)  
Побежали, побежали,  
Побежали, побежали,  
Тише, тише, не спешите. (*темп замедляется*)  
Карусель ос-та-но-ви-те. (*все остановились*)  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра. (*все кланяются друг другу*).

### **33. Физкультминутка «Зайчики».**

Девочки и мальчики,  
Представьте, что вы зайчики (*детки делают «ушки» ручками над головой*)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайнышка скакать. (*скачут на двух ногах*)  
Прыгал зайнышка весь день,  
Прыгать зайнышке не лень.

### **34. Физкультминутка «Зайка серенький».**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит (*сидят на корточках*)  
Вот так, вот так он ушами шевелит. (*делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»*)  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,  
Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (*трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам*).  
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать  
Вот так, вот так, надо зайке поскакать. (*скачут, поворачиваясь вокруг себя*).  
Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! (*разбегаются по группе*).

### **35. Физкультминутка «Звериная зарядка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Раз- присядка, два- прыжок,  
И опять присядка, а потом опять прыжок.  
Это заячья зарядка.  
Птички скачут, словно пляшут,  
Птички крылышками машут  
И взлетают без оглядки.  
Это птичкина зарядка..  
А лисята, как проснутся,  
Любят долго потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ну и хвостиком вильнуть.  
А волчата спинку выгнуть  
И легонечко подпрыгнуть.  
Ну а мишка косолапый,  
широко расставив лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

### **36. Физкультминутка «Танец в кругу».**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

Ты друзей не обижай,  
Не дерись и не толкай.  
Мы сейчас пойдём направо,  
А потом пойдём налево.  
В центре круга соберёмся,  
И на место все вернёмся.  
Мы тихонечко присядем,  
И немножечко приляжем.  
Мы поднимемся тихонько  
И попрыгаем легонько.  
Пусть попляшут наши ноги  
И похлопают ладони.  
Повернёмся мы направо,  
Не начать ли всё сначала?

### **37. Физкультминутка «Если нравится тебе...»**

*Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые.*

*Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.*

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)  
Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)  
Если нравится тебе, ты другому покажи ,  
Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*).

### **38. Физкультминутка «Весёлый гном».**

Жил да был весёлый гном. (*поднимают руки над головой, изображая колпак*)  
С круглыми ушами (*описывают вокруг ушей круги*)  
Он на сахарной горе (*складывают руки «горой»- треугольником*)  
Спал под воротами. (*пальцами изображают ворота*)  
Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (*руки высоко над головой*)  
Скушать гору он хотел (*делают руками движения, как будто едят руками*)  
Только подавился. (*хватают воздух ртом, надувают щёки*).  
Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. (*руки под щёчку, глазки закрыты*).

### **39. Физкультминутка «Медведь и заяц».**

У медведя дом большой, (*развести руки в стороны*)  
А у зайца – маленький (*руки свести вместе*)  
Наш медведь пошёл домой, (*имитируют походку медведя*)  
А за ним и зайчика. (*руки на поясе, прыжки*).  
Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.