

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***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*

***Раз-два***

Мы становимся все выше, Достаем руками

крыши. Раз-два — поднялись, Раз-два — руки

вниз.

### **Клен**

Ветер тихо клен качает, Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон, И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### **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.*

### **Пальчики**

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать.  
Этот пальчик чуть вздремнул. Этот пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите! Солнце красное взойдет,

Утро красное придет, Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

### **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.*

### **Пальчики**

Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись. Один! Два!  
Три! Четыре! Пять!  
Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

*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.

*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.)*

*Все ребята дружно встали*

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

*Выпрямиться.*

*Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить за голову.*

Как пружинки мы присели

И тихонько разом сели.

*Присесть.*

*Выпрямиться и сесть.*

***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.*)

***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.*)

***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.)*

***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.)*

***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.)*

***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.)*

***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.

### ***Веселые 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.)*

### ***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.)*

***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.)*

***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.*)

***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 вперед-назад.*)  
Ветки гнутся взад-вперед,  
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 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.*)

***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.*)

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

*(Приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором) Мы*

капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим, *(«берут»*

*щепотку соли и «солят»)* Мы капусту

жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук).*

***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрывать глаза ладошками.)* В

классе радугу построим, Вверх

по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)* Жмурься

сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

### ***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*(наклон вперед)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*(наклоны в стороны)* Ручки

за голову, вместе Начинаем

бег на месте. *(имитация*

*бега.)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

***Я спортсменом стать хочу*** Я

спортсменом стать хочу, На

скакалке я скачу, Подойду к  
велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь, Я

до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму. Где

там небо – не пойму! Я

зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама!

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок. Левую

вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест, В  
стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак*)  
Сделаем большой круг. (*"нарисовали" руками круг*)

***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,  
Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,  
Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,  
И вертим головой. Мы  
руки поднимаем, Мы  
руки опускаем, Мы  
руки подаем.  
И бегаем кругом.

***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. (*прыжки*)

Эх! Руками машем вместе. (*движение "ножницы" руками*) Эхе-хе!

Прогнули спинки, (*наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть*)

Посмотрели на картинки. (*нагнувшись, поднять голову как можно выше*)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (*глубокий наклон вперед, руки на поясе*)

Наклонились к полу ближе. (*дотронуться руками до пола*)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (*выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*) Потянись, но не зевай! (*руками тянуться вверх, поднявшись на носки*) Повертись на месте ловко. (*покружиться*)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (*остановились, руки в стороны, приподняли плечи*)

Завтра будет вновь урок! (*руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону*).

***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*)

И похлопайте  
немножко Хлоп-хлоп-хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)* Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)* Раз-два-три, раз-два-три.

### *Глазки*

Глазки видят всё  
вокруг, Обведу я ими  
круг. Глазком видеть  
всё дано -Где окно, а где  
кино. Обведу я ими  
круг, Погляжу на мир  
вокруг.

### *Лес*

На горе стоит лесок  
*(круговые движения руками)* Он не низок не  
высок *(сесть, встать, руки вверх)*

Удивительная птица подает нам  
голосок *(глаза и руки вверх, потянуться)*

По тропинке два  
туриста Шли домой из  
далека.

*(ходьба на месте)*

Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали  
пока" *(плечи поднять)*

*В лесу темно, все спят давно.*

В лесу темно, все спят



давно. *(Дети изображают спящих.)* Все птицы спят...

Одна сова не спит, Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)* Совушка - сова,

Большая голова. На суку сидит, Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит, Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

### ***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать. Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки  
развели, словно  
удивились,  
И друг другу до  
земли в пояс  
поклонились.  
*(Наклонились,  
выпрямились)* Ниже, дети,  
не ленитесь, поклонитесь,  
улыбнитесь. *(Выдох, вдох)*  
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!

*Раз, два, три, четыре, пять*  
Раз, два, три, четыре, пять  
– Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться потянуться.  
Два! Согнуться,  
разогнуться. Три! В  
ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо  
сесть.

*Бабочка*

Спал цветок

*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать  
глазами.)*

Больше спать не захотел,  
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на  
руки.) Встрепенулся, потянулся,  
(Руки согнуты в стороны  
(выдох)) Взвился вверх и  
полетел.  
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**Руки за спину, головки назад.**

Руки за спину, головки назад.  
(Закрыть глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть  
вверх.)

Головки опустим - на парту  
гляди. (Вниз.)  
И снова наверх - где там муха  
летит? (Вверх.)  
Глазами повертим, поищем  
ее. (По сторонам.)  
И снова читаем  
Немного еще.

**Видят глазки всё вокруг**

Глазки видят всё  
вокруг, Обведу я ими  
круг. Глазком видеть  
всё дано-Где окно, а где  
кино. Обведу я ими  
круг, Погляжу на мир  
вокруг.

**Это я**

Это глазки. Вот,  
вот. Это ушки. Вот,  
вот. Это нос. Это  
рот.  
Там спинка, тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.  
Ой, устали! Вытрем  
лоб.

*Движения*

Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

*Мы ладонь к глазам приставим 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.*

*Сова*

В лесу темно,

Все спят

давно.

*(Дети изображают  
спящих.)* Все птицы спят...

Одна сова не

спит, Летит,

кричит.

*(Дети делают взмахи  
руками.)* Совушка - сова,

Большая

голова. На суку

сидит, Головой

вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны  
глядит, Да вдруг как  
полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

### ***Маша растеряша***

Ищет вещи Маша,

*(поворот в одну  
сторону)* Маша

растеряша

*(поворот в другую сторону, в исходное  
положение)* И на стуле нет,

*(руки вперед, в  
стороны)* И под стулом  
нет,

*(присесть, развести руки в  
стороны)* На кровати нет,  
*(руки опустили)*

Под кроватью  
нет.

Вот какая Маша,

*(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным  
пальцем)* Маша растеряша!

### ***Стрекоза***

Вот какая стрекоза,

Как горошины  
глаза.

Влево — вправо, назад —  
вперед. Ну, совсем как  
вертолет.

*(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами  
глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты  
туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову  
опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).*

***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь,  
мальчики! Прыгайте,  
как зайчики!

Прыгайте, как  
мячики! Прыг-скок,  
прыг-скок, На травку  
присядем: Тишину  
послушаем,  
Морковочку  
покушаем, Немного  
отдохнём и Дальше  
пойдём.

Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись,  
прыгай На  
носочках легко!  
Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

***Зарядка***

Каждый день по  
утрам Делаем  
зарядку, Очень  
нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело  
играть,  
Руки поднимать, руки  
опускать, Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

***Зайка***

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки  
погреть. Лапки вверх,  
лапки вниз. На

носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-  
скок. А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайчика горазд,  
Он подпрыгнул десять  
раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

### ***Буратино***

Буратино -  
потянулся, Раз -  
нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам  
достать, Надо на носочки  
встать.

### ***Часы***

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик- так, тик-так.  
*(наклоны головы к  
плечам)*  
Смотри скорей, который  
час. Тик-так, тик-так.  
*(раскачивания туловища)*  
Налево – раз, направо –  
раз, Тик-так, тик-так.  
*(наклоны туловища влево –  
вправо)* Мы тоже можем так.

### ***Три медведя***

Три медведя шли домой:  
*(дети идут как медведь)*

Папа был большой-  
большой. *(поднимают руки  
вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,  
*(руки на уровне груди, вытянуты  
вперёд)* А сыночек просто крошка,  
*(салятся на корточки)*

Очень маленький он  
был, С погремушками  
ходил.

*(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки  
вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

### ***Лебеди***

Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
*(плавные движения руками с большой  
амплитудой)* Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
*(наклоны вперед, прогнувшись)*  
Прямо и гордо умеют  
держаться, Тихо-тихо на воду  
салятся *(приседания)*

### ***Кузнечики***

Поднимайте плечики,  
*(энергичные движения  
плечами)* Прыгайте,  
кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-  
скок. Стоп! Сели,  
Травушку  
покушали, Тишину  
послушали.  
*(приседания)*  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках  
легко. *(прыжки на*



месте)

### **Ёж**

Вот свернулся ёж в клубок Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся. Ёжик встал и потянулся. Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Выше, выше, высоко. Прыгать на носках легко. Вот мы встали, подышали, Урок дальше продолжали.

### **Зарядка**

Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку!  
Мы сейчас все дружно  
встанем, Отдохнем мы на привале. Влево, вправо повернитесь, Наклонитесь, поднимитесь. Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим  
вприпрыжку, Молодцы вы, ребяташки! Замедляем,  
дети, шаг,  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем  
дружно, Нам еще  
работать нужно.

### **Разминка**

Раз - подняться,  
потянуться. Два -  
согнуться, разогнуться.  
Три - в ладоши три хлопка,  
Раз, два, три.  
Головою три

кивка Раз, два,  
три.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо сесть.  
Семь, восемь - лень  
отбросим.

*Мишка*

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка  
покружись А потом земли  
коснись  
И животик свой потри - раз, два, три!