**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

А

А - начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко,

*(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется)*

- А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

*(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели)*

*\*\*\**

Дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения:

– Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

-Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова - правою ногой,

Снова - левою ногой,

После - правою ногой,

После - левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

\*\*\*

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)*

Б

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске - руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо…

Получается на славу.

Молодцы!

Влево - вправо, влево - вправо...

*(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели)*

*\*\*\**

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся, два - нагнулся,

Три - нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

*(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох - потянулись; наклон -раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки)*

*\*\*\**

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)*

В

В гости к Федосье

Матрена пришла, *(шагаем на месте)*

К чаю пришла, *(руки в стороны на пояс)*

Лимон принесла *(хлопок перед грудью)*

– Пейте, Матрена, *(прыжки на месте)*

С лимончиком, *(присели)*

Пейте, Лимона, *(прыжки на месте)*

С матренчиком!.. *(присели)*

А Федосья растерялась *(руки на пояс – наклоны влево-вправо)*

И заторопилась, *(руки на пояс-повороты туловища влево-вправо)*

А Федосья растерялась *(присели)*

И заговорилась *(прыжок на месте-хлопок над головой)*

*\*\*\**

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! *(шагаем)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! *(машем руками-крыльями)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(круговые вращения шеей)*

Клювом перья расправляют *(повороты туловища влево-вправо)*

Ветер ветки раскачал *(качаем поднятыми вверх руками)*

Шарик тоже зарычал, Р-Р-Р *(руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)*

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! *(подняли вверх руки, потянулись)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш *(присели)*

\*\*\*

Вот помощники мои, их как хочешь поверни: *(смотрим на раскрытые ладони)*

И вот эдак, и вот так, не обидятся никак *(потираем руками)*

Раз, два, три, четыре, пять *(хлопаем в ладоши)*

Не сидится им опять *(встряхиваем кистями)*

Постучали*, (стучим по столу)*

повертели *(круговые вращения кистью)*

и работать захотели.*(потираем руками)*

Поработают немножко, *(хлопаем в ладоши)*

мы дадим им отдохнуть *(сложили ладони вместе)*

Постучали, *(стучим по столу)*

повертели *(круговые вращения кистью)*

\*\*\*

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

Г

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.)*

\*\*\*

Где же, где же наши руки, где же наши руки? (спрятали руки за спину)

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук (повороты туловища влево-вправо)

Вот, вот наши руки, (показываем руки)

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

*(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)*

\*\*\*

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.)*

Д

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 *(хлопки в ладоши)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин *(шагаем на месте)*

\*\*\*

Динь-динь, динь-день,

Начинаем новый день *(шагаем на месте)*

Дили,лили,дили,дили,

Колокольчики будили *(руки на поясе, повороты влево - вправо)*

Всех зайчат, всех ежат, *(руки на поясе, наклоны влево - вправо)*

И воробышек проснулся, *(прыжки на месте)*

И зайчонок встрепенулся *(приседания)*

На зарядку, кто вприпрыжку, *(прыжки с ноги на ногу)*

Кто вприсядочку, *(приседания)*

Через поле напрямик *(бег на месте)*

прыг-прыг-прыг-прыг *(прыжки на месте)*

\*\*\*

Долго, долго мы лепили, *(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)*

Наши пальцы утомили *(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)*

\*\*\*

До болота идти далеко, *(шагаем на месте)*

До болота идти нелегко. *(Наклоны туловища влево – вправо)*

«Вот камень лежит у дороги, *(наклон туловища вперед)*

Присядем и вытянем ноги» *(присели)*

И на камень лягушки кладут узелок*. (Повороты туловища влево – вправо)*

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!» *(руки вверх, прогнулись)*

Вдруг на ноги камень вскочил *(прыжок на месте)*

И за ноги их ухватил. *(Руки в стороны)*

И они закричали от страха: (руки на пояс)

Это - ЧЕ *(Хлопаем в ладоши)*

Это - РЕ!

Это - ПАХА

Это - ЧЕРЕПАХА!»

Е

Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами на головой).*

Если нравится тебе, то делай так *(2хлопка в ладоши).*

Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками).*

Если нравится тебе, то делай так *(2притопа ногами).*

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» - *(хлопаем в ладоши)*

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи *(топаем ногами)*

Если нравится тебе,

То сделай все *(прыжки на месте)*

\*\*\*

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!

\*\*\*

Есть в лесу три полочки: *(хлопаем в ладоши)*

Ели - ёлки - ёлочки *(руки вверх - в стороны - вниз)*

Лежат на елях небеса, *(руки вверх)*

На ёлках - птичьи голоса, *(руки в стороны)*

Внизу на ёлочках - роса *(руки – вниз, присели)*

Ё

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)*  
\*\*\*  
Ёлочка   
У маленьких детишек ёлочка большая.   
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.   
Ай да ёлочка, погляди, погляди, *(дети хлопают в ладоши)*  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

*(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи)*  
Не коли нас, ёлочка, Веточкой лохматой*, (грозят пальчиком)*   
Убери иголочки   
Дальше от ребяток.   
Ай да ёлочка, погляди, погляди*, (дети хлопают в ладоши)*   
Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

*(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи)*

Ж

Жила-была мышка Мауси *(шагаем на месте)*

И вдруг увидала Котауси*(присели)*

У Котауси злые глазауси *(закрыли ладонями рук глаза)*

И злые-презлые зубауси. *(Закрыли руками рот)*

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, *(встали, руки на пояс)*

Подойди ко мне, милая Мауси! *(Машем правой – левой рукой)*

Я спою тебе песенку, Мауси, *(пояс, наклоны туловища влево - вправо)*

Чудесную песенку, Мауси!» *(пояс, повороты туловища влево - вправо)*

Но ответила умная Мауси: *(хлопаем в ладоши)*

Ты меня не обманешь, Котауси! *(встали, руки на пояс)*

Вижу злые твои глазауси *(закрыли ладонями рук глаза)*

И злые-презлые зубауси! *(Закрыли руками рот)*

Так ответила умная Мауси - *(встали, руки на пояс)*

И скорее бегом от Котауси. *(Бег на месте)*

З

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.

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, кото-рые могут «проехать» по проходам между партами и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные учениками из дома.)*

\*\*\*

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 колят дрова)*   
А теперь их соберём   
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны)*   
После тяжкого труда   
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся)*

К

Каждый день по утрам делаем зарядку *(ходьба на месте).*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело *шагать (ходьба),*

Руки поднимать *(руки вверх),*

Приседать и вставать *(приседание 4-6 раз),*

Прыгать и скакать *(10 прыжков).*

\*\*\*

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)*

\*\*\*

К речке быстрой мы спустились*, (шагаем на месте)*

Наклонились и умылись *(наклоны вперед, руки на поясе)*

Раз, два, три, четыре, *(хлопаем в ладоши)*

Вот как славно освежились *(встряхиваем руками)*

Делать так руками нужно: Вместе - раз, это брасс (*круги двумя руками вперёд)*

Одной, другой - это кроль *(круги руками вперёд поочерёдно)*

Все, как один, плывём как дельфин *(прыжки на месте)*

Вышли на берег крутой *(шагаем на месте)*

Но не отправимся домой.

\*\*\*

Кто-то утром, не спеша, *(ходьба на месте)*

Надувает желтый шар, *(дети дуют и разводят руки)*

А как выпустишь из рук - *(поднять руки вверх, хлопок)*

Станет вдруг светло вокруг. *(Поворот)*

Что это за шар? *(Дети хором: «Солнце»)*

\*\*\*

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.

Л

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

*(Слова текста сопровождаем действиями)*

\*\*\*

Ложка - это ложка*, (шагаем на месте)*

Ложкой суп едят. *(Хлопаем в ладоши)*

Кошка - это кошка, *(шагаем на месте)*

У кошки семь котят. *(Хлопаем в ладоши)*

Тряпка - это тряпка, *(шагаем на месте)*

Тряпкой вытру стол. *(Прыжки на месте)*

Шапка - это шапка, *(шагаем на месте)*

Оделся и пошел. *(Прыжки на месте)*

А я придумал слово, *(руки в стороны - на пояс)*

Смешное слово – плим *(присели)*

Я повторяю снова: *(наклоны туловища влево - вправо)*

Плим, плим, плим! *(присели)*

Вот прыгает и скачет *(прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

И ничего не значит *(прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

\*\*\*

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.

М

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ *(ходьба на месте)*

Мы хлопаем руками.

Хлоп, хлоп, хлоп *(хлопки в ладоши)*

Качаем головой *(наклоны головы вправо, влево)*

Мы руки поднимаем *(руки вверх)*

Мы руки опускаем *(руки вниз)*

Мы руки разведем *(руки в стороны)*

И побежим кругом *(бег).*

\*\*\*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку *(шагаем на месте)*

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте, *(бег на месте)*

Финиш - метров через двести!

Раз! Раз - два, раз - два,

Раз - два, раз - два,

Раз - два, раз - два,

Ниже, дети не ленитесь, - *(наклоны туловища вперёд, руки на поясе)*

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим, - *(повороты туловища влево-вправо)*

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз - два!

Хватит - хватит прибежали,

Потянулись, подышали! -

*(Потянулись, руки вверх - вдох, вниз - выдох)*

Вот мы руки развели, *(развели руки в стороны)*

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! *(руки опустили)*

Наклонились, выпрямились *(наклоны туловища)*

И налево надо тоже

Поглядеть, из-под ладошек.

И – направо *(повороты туловища)*

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть *(шагаем на месте)*

Н

Над водой летят стрижи*, (руки в стороны)*

Под водой плывут ерши, *(присели)*

Плывет лодочка-краса -

Расписные паруса *(руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища)*

\*\*\*

На зарядку солнышко - *(шагаем на месте)*

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы - *(руки вверх-вниз)*

По команде «Раз!»

А над нами весело

Шелестит листва - (*наклоны туловища влево-вправо)*

Опускаем руки мы

По команде «Два!» *(шагаем на месте)*

\*\*\*

Наши алые цветки

Распускают лепестки *(плавно поднимаем руки вверх)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет *(качание руками влево-вправо)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, *(присели, спрятались)*

Головой качают, *(движения головой влево-вправо)*

Тихо засыпают.

\*\*\*

На лужайке поутру мы затеяли игру.

Ты - ромашка, я - вьюнок.

Становитесь в наш венок *(взялись за руки, построи-лись в круг)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире *(ходьба по кругу)*

А теперь мы - ручейки,

Побежим вперегонки, (*бег по кругу)*

Прямо к озеру спешим, станет озеро большим *(ходьба по кругу)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире. Становитесь в круг играть.

Мы веселые лучи. Мы резвы и горячи *(прыжки на месте)*

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться! *(наклоны вперед)*

Три, четыре - быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, *(прогнулись, руки вверх)*

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два - назад прогнуться, не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре, взмах руками, ноги шире! - *(махи руками)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(прыжки на месте)*

Стали бегать и скакать!

О

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

*(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз - на другой).*

\*\*\*

Отдых наш - физкультминутка - *(шагаем на месте)*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите*, (движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Раз и два, раз и два!

\*\*\*

О чем поют воробушки *(шагаем на месте)*  
В последний день зимы? *(Руки в стороны на пояс)*  
- Мы выжили! *(Хлопаем в ладоши)*  
-Мы дожили! *(Прыжки на месте)*  
- Мы живы! Живы мы! *(Шагаем на месте)*

\*\*\*

Оловянный солдатик стойкий,   
На одной ноге постой-ка.   
На одной ноге постой-ка, *(стоим на правой ноге)*  
Если ты солдатик стойкий.   
Ногу левую - к груди,   
Да смотри - не упади! *(Шагаем на месте)*  
А теперь постой на левой, *(стоим на левой ноге)*  
Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте)*

П

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)*

\*\*\*

По коленочкам ударим - *(присели, хлопаем по коленям)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем - *(руки подняли вверх)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, *(круги руками над головой)*

Снова опустились.

Мы на месте покружились - *(кружимся)*

И остановились.

\*\*\*

По дорожке шли, шли *(дети шагают на месте)*

Много камешков нашли.

Присели *(садятся),*

собрали *(встают)*

Дальше пошли*. (Дети шагают на месте)*

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(подскоки на правой ноге)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте)*

\*\*\*

Приплыли тучи, дождевые *(шагаем на месте)*

Лей, дождь, лей. *(Хлопаем в ладоши)*

Дождинки пляшут как живые *(шагаем на месте)*

Пей, рожь, пей! *(Прыжки на месте)*

И рожь, склоняясь к земле зеленой *(шагаем на месте)*

Пьет, пьет, пьет. *(Хлопаем в ладоши)*

А дождик теплый, дождь неугомонный *(шагаем на месте)*

Льет, льет, льет. *(Прыжки на месте)*

Р

Ручки поднимаем, ручки опускаем.

Ножками потопаем. Ручками похлопаем

Птички прилетели и тихонько сели.

\*\*\*

Раз, два - выше голова,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть,

Семь, восемь - лень отбросим.

\*\*\*

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.

*(Выполняем движения по тексту)*

\*\*\*

Раз, два - дружно встали, *(шагаем на месте)*

Руки прямо мы поставим *(руки на поясе)*

Три, четыре - разведем, *(руки в стороны)*

Заниматься мы начнем *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука, правая нога; правая рука - левая нога)*

С пятки станем на носок, *(поднялись на носочки, руки на поясе)*

Вправо, влево посмотрели, *(повороты головы влево-вправо)*

На носочки мы присели *(приседания)*

И как птички полетели *(побежали по классу)*

Раз, два - выше голова, *(шагаем на месте)*

Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны)*

Пять, шесть - тихо сесть! *(Приседания)*

Солнце красное взойдет, *(встали, руки вверх)*

Утро красное придет *(прыжки на месте)*

\*\*\*

Руки ставим мы вразлет: *(руки в стороны)*

Появился самолет *(«полетели» как самолеты)*

Мах крылом туда-сюда, *(наклоны влево-вправо)*

Делай «раз» и делай «два» *(повороты влево-вправо)*

Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши)*

Руки в стороны держите, *(руки в стороны)*

Друг на друга посмотрите *(повороты влево-вправо)*

Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте)*

Опустили руки вниз, *(опустили руки)*

И на место все садись! *(Сели на места)*

С

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, влево, вправо)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

\*\*\*

Скок-поскок, скок-поскок, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Зайка прыгнул на пенек *(прыжки на месте на двух ногах)*

В барабан он громко бьет, *(шагаем на месте)*

В чехарду играть зовет *(хлопаем в ладоши)*

3айцу холодно сидеть*, (присели)*

Нужно лапочки погреть (*хлопаем в ладоши)*

Лапки вверх, лапки вниз, *(руки вверх-вниз)*

На носочки подтянись *(потянулись, подняли руки вверх)*

Лапки ставим на бочок, *(руки на пояс)*

На носочках скок-скок-скок *(прыжки на месте на двух ногах)*

А затем вприсядку, *(приседаем)*

Чтоб не мерзли лапки *(топаем ногами)*

\*\*\*

Скачет шустрая синица, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, *(прыжки на месте палевой ноге)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте на правой ноге)*

Завертелась, как волчок *(кружимся на месте)*

Вот присела на минутку, *(присели)*

Почесала клювом грудку, *(встали, наклоны головы влево-вправо)*

И с дорожки – на плетень, *(прыжки на месте на левой ноге)*

Тири-тири, *(прыжки на месте на правой ноге)*

тень-тень-тень! *(прыжки на месте на двух ногах)*

\*\*\*

Скачет лягушонок, *(хлопаем в ладоши)*

Ква-ква-ква! *(прыжки на месте)*

Плавает утенок, *(хлопаем в ладоши)*

Кря-кря-кря! *(руки к груди – в стороны)*

Прыгает козленок, *(хлопаем в ладоши)*

Ме-ме-ме! *(руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-право)*

А за ним ягненок, *(хлопаем в ладоши)*

Бе-бе-бе! *(приседаем)*

Вот мы на зарядке, *(хлопаем в ладоши)*

Раз-два-три! *(прыжки на месте)*

Утром на площадке, *(хлопаем в ладоши)*

Раз-два-три! *(ходьба на месте)*

Все вокруг стараются, *(хлопаем в ладоши)*

Спортом занимаются! *(прыжки на месте)*

Т

Тик-так   
Кто там ходит влево-вправо?   
Это маятник в часах.   
Он работает исправно   
И твердит: «Тик-так, тик-так». *(Руки на поясе, наклоны вправо и влево)*   
А над ним сидит кукушка.   
Это вовсе не игрушка.   
Птица дверцу отворяет,   
Время точное сообщает*. (Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны)*   
А часы идут, идут,   
Не спешат, не отстают.   
Мы без них не будем знать,   
Что уже пора вставать. *(Ходьба на месте)*  
\*\*\*  
Тихо плещется вода   
Тихо плещется вода,   
Мы плывём по тёплой речке. (*Плавательные движения руками)*  
В небе тучки, как овечки,   
Разбежались, кто куда. *(Потягивания - руки вверх и в стороны)*  
Мы из речки вылезаем,

Чтоб обсохнуть, погуляем. *(Ходьба на месте)*  
А теперь глубокий вдох.   
И садимся на песок. *(Дети садятся)*\*\*\*  
Ты давай-ка, не ленись!   
Руки вверх и руки вниз.   
Ты давай-ка, не ленись!   
Взмахи делай чётче, резче,   
Тренируй получше плечи. *(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять - вверх-назад)*  
Корпус вправо, корпус влево -   
Надо спинку нам размять.   
Повороты будем делать   
И руками помогать. *(Повороты корпуса в стороны)*  
На одной ноге стою,   
А другую подогну.   
И теперь попеременно   
Буду поднимать колени. *(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше)*  
Отдохнули, посвежели   
И на место снова сели. *(Дети садятся)*

У

Утром стрекоза проснулась, *(«протираем глазки»)*

Потянулась, улыбнулась *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх).*

Раз - росой она умылась, *(«умываемся»)*

Два - изящно покружилась, *(кружимся на месте)*

Три - нагнулась и присела, (наклонились и присели)

На четыре - полетела *(«полетели» - машем руками, как крыльями)*

У реки остановилась, *(присели)*

Над водою закружилась *(побежали по классу)*

\*\*\*

У реки росла рябина *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).*

А река текла, рябила *(повороты вправо, влево с плавными движениями рук).*

Посредине глубина *(наклоны вперед, руки прямые).*

Там гуляла рыбина *(приседы).*

Эта рыба - рыбий царь *(прыжки).*

Называется - пескарь *(ходьба на месте).*

\*\*\*

Утром встал гусак на лапки, *(потянулись, руки вверх - вдох-выдох)*  
Приготовился к зарядке*. (Рывки рук перед грудью)*  
Повернулся влево, вправо, *(повороты влево-вправо)*  
Приседанье сделал справно, *(приседания)*  
Клювиком почистил пух, *(наклоны головы влево-вправо)*  
Поскорее в воду - плюх! *(Присели)*

Х

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка).*

\*\*\*

Хватит спать! Вот и утро!   
Перед тем, как вылетать,   
Надо крылышки размять.   
Вверх крыло, вниз крыло,   
А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются)*   
  
Крылья в стороны разводим,   
А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны)*   
Вправо-влево наклонились,   
И вперёд-назад прогнулись. *(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад)*   
По команде приседаем -   
Раз-два-три-четыре-пять.   
Упражненье выполняем.   
Чур, друзья, не отставать! *(Приседания)*

Ц

Цапля ходит по воде   
И мечтает о еде.   
Ноги выше поднимай   
Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую)*  
Чтоб поймать еду в водице,   
Надо цапле наклониться.   
Ну-ка тоже наклонись,   
До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню)*

Ч

Чтоб совсем проснуться,   
Нужно потянуться! *(Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить)*  
Распрямились, потянулись,   
А теперь назад прогнулись. *(Наклоны вперёд и назад)*  
Спину тоже разминаем,   
Взад-вперёд её сгибаем. *(Наклоны вперёд-назад)*  
Поворот за поворотом,   
То к окну, а то к стене.   
Выполняем упражненье,   
Чтобы отдых дать спине. *(Повороты корпуса вправо и влево)*  
Отдохнули мы чудесно,   
И пора на место сесть нам. *(Дети садятся)*

\*\*\*

Чтобы сильным стать и ловким   
Чтобы сильным стать и ловким, *(сгибание-разгибание рук к плечам в стороны)*  
Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте)*  
Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох)*  
Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох)*А потом шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте)*  
Как погода хороша! *(Прыжки на месте)*  
Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте)*  
Ловим снег - хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши)*  
Руки в стороны, по швам, *(руки в стороны)*  
Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши)*   
Мы теперь метатели, *(изображаем метание левой рукой)*  
Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой)*  
Размахнись рукой - бросок! *(Изображаем метание левой (правой) рукой)*  
Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши)*

\*\*\*

Что там чудится в тумане?   
Что там чудится в тумане? *(Дети вытягивают руки вперёд)*  
Волны плещут в океане. *(Дети машут руками, изображая волны)*  
Это мачты кораблей. *(Дети вытягивают руки вверх)*  
Пусть плывут сюда скорей! *(Дети приветственно машут руками)*  
Мы по берегу гуляем,   
Мореходов поджидаем, *(ходьба на месте)*  
Ищем ракушки в песке *(Наклоны)*  
И сжимаем в кулаке. *(Дети сжимают кулачки)*  
Чтоб побольше их собрать, -   
Надо чаще приседать. *(Приседания)*

Ш

Шеей крутим осторожно -   
Голова кружиться может.   
Влево смотрим - раз, два, три.   
Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево)*  
Вверх потянемся, пройдёмся, (*потягивания - руки вверх, ходьба на месте)*  
И на место вновь вернёмся. *(Дети садятся)*

Э

Это лёгкая забава -   
Повороты влево-вправо.   
Нам известно всем давно -   
Там стена, а там окно. *(Повороты туловища вправо и влево)*   
Приседаем быстро, ловко.   
Здесь видна уже сноровка.   
Чтобы мышцы развивать,   
Надо много приседать. *(Приседания)*   
А теперь ходьба на месте,   
Это тоже интересно. *(Ходьба на месте)*

Ю

Юрта, юрта, круглый дом, *(шагаем на месте)*   
Побывайте в доме том! *(Развели руки в стороны)*   
Гости явятся едва *(Повороты туловища влево-вправо)*   
В печку прыгают дрова. *(Прыжки на месте)*   
Печка жарко топится, *(хлопаем в ладоши)*   
Угостить торопится. *(Присели)*   
Ладушки, ладушки, *(хлопаем в ладоши)*   
Круглые оладушки. *(Шагаем на месте)*

Я

Я иду и ты идешь - раз, два, три. *(Шагаем на месте)*  
Я пою и ты поешь - раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши)*  
Мы идем и мы поем - раз, два, три. *(Прыжки на месте)*  
Очень дружно мы живем - раз, два, три. *(Шагаем на месте)*  
\*\*\*  
Я мороза не боюсь   
Я мороза не боюсь, *(шагаем на месте)*  
С ним я крепко подружусь*. (Хлопаем в ладоши)*  
Подойдет ко мне мороз, *(присели)*  
Тронет руку, тронет нос *(Показали руку, нос)*  
Значит, надо не зевать, *(хлопаем в ладоши)*  
Прыгать, бегать и играть. *(Прыжки на месте)*\*\*\*  
Я на скрипочке играю   
Я на скрипочке играю,   
Тили-тили-тили. *(Показываем, как играют на скрипочке)*   
Скачут зайки на лужайке,   
Тили-тили-тили. *(Прыгаем)*   
А теперь на барабане.   
Бум-бум-бум, *(хлопаем в ладоши)*   
Трам-трам-трам! (*Топаем ногами)*   
В страхе зайки разбежались по кустам. *(Присели)*

\*\*\*

Я чайник - ворчун   
Я чайник - ворчун, хлопотун, сумасброд, *(шагаем на месте)*  
Я всем напоказ выставляю живот, *(руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)*  
Я чай кипячу, клокочу и кричу: *(Хлопаем в ладоши)*  
- Эй, люди, я с вами чай пить хочу! *(Прыжки на месте)*