



### 1. Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

### 2. 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*

### 3. Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

### 4. Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. *Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### 5. 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.*

### 6. 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.*

### **7. 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.)*

### **8. 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.)*

—Толай правою ногою,  
Толай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

### **9. 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.)*

## 10. 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.)*

## 11. 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.)*

## 12. 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.)*

## 13. 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.)*

#### **14. 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.)*

Индкж-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.)*

#### **15. Физкультминутка «Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

### **16. 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.*)

### **17. 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.*)

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

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

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

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте.*)

Приседай-ка. (*Приседания.*)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши.*)

### **20. 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.)*

## **21. Физкультминутка «Весёлые гуси»**

*(Музыкальная физкультминутка)*

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

Жили у бабуся 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 гуси 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 гуси!

Один серый,

Другой белый

— Гуси мои, гуси! (*хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками*)

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

— Один серый, другой белый,

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

## 22. 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.)*

### **23. 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.)*

### **24. 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.)*

## 25. 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.)*

## 26. 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.)*

## 27. 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.)*

## 28. 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.)*

## 29. 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.)*

### **30. 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.)*

### **31. 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.)*

### **32. 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.)*



### **33. 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*).

### **34. 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.

### **35. 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*).

### **36. 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 птичья зарядка..

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,  
широко расставив лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

### **37. 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?

### **38. 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*).

### **39. 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*).

### **40. 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.