**КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК**

**( старшая группа)**

Потрудились, отдохнем,

Встанем, глубоко вдохнем.

Руки в стороны, вперед,

Вправо, влево, поворот,

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз, потом поднять.

Руки плавно опустили, всем улыбки подарили.

**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.)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комол а-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

**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.)*

**Самолёты**

Самолёты загудели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*

Самолёты полетели *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям),*

Да и снова полетели.

**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.)*

**Листики**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. *(присесть)*

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели *(легкий бег по кругу)*

И на землю тихо сели. *(присесть)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. *(легкий бег по кругу)*

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. *(присесть)*

**Бегал по двору щеночек**

Бегал по двору щеночек, *(медленный бег на месте)*

Видит пирога кусочек. *(наклон вперед, руки в стороны)*

Под крыльцо залез и съел, *(присесть, руки ко рту)*

Развалился, засопел. *(руки в стороны, голову на бок)*

**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.)*

**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.)*

**Буратино**

Буратино потянулся, *(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, *(наклоны корпуса вперед)*

Руки в сторону развел, *(руки развести в стороны)*

Ключик, видно, не нашел. *(повороты вправо и влево)*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. *(руки на поясе, подняться на носочки)*

**Быстро встаньте**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

**Грибок**

Гриша шел-шел-шел,

*(ходьба на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

*(наклоны корпуса вперёд)*

Положил их в кузовок

**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.)*

**Самолёт**

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь. *(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*

Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем,

Снова рисовать начнем.

Мы старались, рисовали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнем —

Снова рисовать начнем. *(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)*

**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.)*

**Ёлка**

Наша ёлка велика *(круговое движение руками),*

Наша ёлка высока *(встать на носочки),*

Выше мамы, выше папы *(присесть и встать на носочки),*

Достаёт до потолка *(потянуться).*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

**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.)*

**Вышел зайчик**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*

**Улыбнись**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

**Солнце**

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

**Зарядка**

Каждый день по утрам

делаем зарядку.

Очень нравится нам

делать по порядку:

Весело шагать,

весело шагать.

Руки поднимать,

руки опускать.

Руки поднимать,

руки опускать.

Приседать и вставать.

приседать и вставать.

Прыгать и скакать,

прыгать и скакать.

**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.)*

**Осенние листья**

Листопад, листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

На каждую строчку четыре шага в такт.

**Удивляемся природе**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. *(Потягивания—руки в стороны.)*

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. *(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. *(Приседания.)*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. *(Дети садятся.)*

**Овощи**

В огород пойдем, *маршировать на месте*

Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*

И картошки накопаем, *копают*

Срежем мы кочан капусты *срезают*

Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*

Щавеля нарвем немножко *«рвут»*

И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

**Фрукты**

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,*

Отожмем лимонный сок, *отжимают,*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

**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.)*

**Гриша шел**

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.)*

**Обуваемся**

Я умею обуваться, *топать ногами*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*

Вот они, сапожки, *наклон вперед*

Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*

Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

**Стая птиц**

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. *(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. *(Дети машут руками интенсивнее.)*

**Птички**

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть. *(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)*

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. *(Дети встают и машут «крыльями».)*

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.

**Уточки**

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*

Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*

Га – га- га! Га – га- га! *отставив руки – «крылья» назад*

Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*

А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*

Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

**Домашние животные**

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, *Прыгают*

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Весело играются.

**Шеей крутим осторожно**

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.)*

**Солнце землю греет слабо**

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*

По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*

Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*

Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*

Вьюга злится,

Снег кружится, *(Дети кружатся.)*

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

**На дворе у нас мороз**

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

**Снегири**

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*

В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*

Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*

Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*

Головой вертят,улететь хотят. *Повороты головы.*

Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*

За метелью! За метелью! *как крыльями*.

**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.)*

**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.)*

**Мы на лыжах в лес идём**

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*

**Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*

Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*

Вот фарфоровые чашки, *приседать*

Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*

Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*

Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*

Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

**Дружно встали на разминку**

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. *(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)*

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. *(Наклоны вперёд.)*

**Шофер**

Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.*

А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*

Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*

«В небеса , мотор, вези, *Бегут, расставив руки.*

Чтобы птицы пели.»

**«Маляры»**

Маляры извёстку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*

Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*

Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*

Я бы тоже так сумел *«Красят».*

**Самолёт**

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

**Паровоз кричит**

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!» *(Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)*

**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.)*

**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.)*

**К речке быстрой**

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 вперед.)*

Одной, другой — это кроль. *(Круги руками вперед поочередно.)*

Все, как один, плывем как дельфин. *(Прыжки на месте.)*

Вышли на берег крутой *(Шагаем на месте.)*

Но не отправимся домой

**Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. *(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)*

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх.)*

**Солнце**

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

**Цапля ходит по воде**

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.)*

**«Коля-неряха»**

Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*

У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*

Под столом ремень и брюки, *Приседают.*

Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*

Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*

**Раз — цветок, два — цветок**

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок. *(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)*

**Космос**

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.)*

**Космонавт**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. *(Потягивания — руки вверх.)*

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. *(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)*

**Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва**.

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

**Часы**

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

**Моя семья**

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья, *(Хлопаем в ладоши.)*

**День Победы**

Оловянный солдатик стойкий

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.)*

**На параде**

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрей! *(Ходьба на месте.)*

Насекомые.

Паучок

Паучок под лавку

Упал.

Ненароком лапку

Сломал.

В городскую лавку

Сходил

И другую лапку

Купил. *(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)*

**Прыгайте кузнечики**

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.)*