**Тематические физкультминутки**

**«Путешествие в лес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Текст | Описание движений |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Здравствуй, лес – необычный лес,  Полный сказок и чудес!  Ты о чем шумишь листвою  Ночью тёмной, грозовою? | *Широко разводим руки в стороны.*  *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*  *Руки подняты вверх. Выполняем покачивающие движения вправо-влево.* |
|  | Кто в глуши твоей таится?  Что за зверь?  Какая птица?  Все открой, не утаи.  Ты же видишь –  Мы свои. | *Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом в правую и левую стороны.*  *Широко разводим руки в стороны.*  *Прижимаем обе ладони к груди.*  *Широко разводим руки в стороны.* |
| 2 | Только в лес мы вошли –  Появились комары.  Дальше по лесу шагаем.  И медведя мы встречаем.  Снова дальше мы идем –  Перед нами водоем?  Прыгать мы уже умеем,  Прыгать будем мы смелее.  Раз-два, раз-два –  Позади теперь вода!  Раз-два, раз-два –  Позади теперь вода!  Руки выше поднимаем,  Дышим ровно, глубоко. | *Маршируем.*  *Легкое похлопывание по различным участкам тела.*  *Маршируем.*  *Раскачивание туловища из стороны в сторону.*  *Маршируем.*  *Руки в стороны.*  *Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.*  *Прыжки.*  *Маршируем.*  *Прыжки.*  *Маршируем.* |
| 3 | Ветер дует нам в лицо –  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише –  Деревцо все выше, выше, выше. | *Руками машем себе в лицо.*  *Руки подняты вверх. Выполняем покачивающие движения вправо-влево.*  *Приседания руки вперед.*  *Плавно поднимаясь, руки вверх, встать на носочки* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | Раз – присядка,  Два – прыжок –  Это заячья зарядка.  А лисята как проснутся,  Любят долго потянуться,  Обязательно зевнуть,  Ну и хвостиком вильнуть.  А волчата – спинку выгнуть.  И легонечко подпрыгнуть.  Ну а мишка косолапый,  Широко расставив лапы:  То одну, то обе вместе,  Долго топчется на месте.  А кому зарядки мало –  Начинаем все сначала! | *Присесть.*  *Подпрыгнуть.*  *Ладошки на голову – «ушки на макушке».*  *Кулачками протереть глаза.*  *Потягивание с отводом рук.*  *Зевнуть, прикрывая рот ладонью.*  *Движение бедрами из стороны в сторону.*  *Прогнуться в спине вперед.*  *Легкий прыжок вверх.*  *Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.*  *Ноги на ширине плеч.*  *Переступание с ноги на ногу.*  *Раскачивание туловищем из стороны в сторону.*  *Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.* |
| 5 | Впереди из-за куста  Смотрит хитрая лиса.  Мы лисичку обхитрим –  На носочках пробежим.  Зайчик скачет быстро в поле,  Очень весело на воле!  Подражаем мы зайчишке,  Непоседе-шалунишке,  Но закончилась игра  И учиться нам пора! | *Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом в правую и левую стороны.*  *Бег на месте на носочках.*  *Прыжки на носочках.*  *Ладоши на голову – «ушки на макушке».*  *Тихо садимся за парты.* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 6 | На изогнутый сучок  Сломанной осинки  Опустился паучок  С крестиком на спинке.  Свил уютный гамачок,  Сам в сторонку –  И молчок. | *Левая рука вытянута, ладонь опущена вниз.*  *Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие движения вниз.*  *Указательным пальцем левой руки чертим крестик на тыльной стороне правой руки.*  *Левая ладонь округлена: изображает «гамачок». Пальцы правой руки собраны в щепоть, которую опускаем в «гамачок».*  *Руки за спину.*  *Указательный палец правой руки поднесём к губам.* |
| 7 | Хомка, Хомка, хомячок –  Полосатый бочок.  Хомка раненько встаёт.  Щёчки моет, шейку трёт.  Подметает Хомка хатку  И выходит на зарядку.  Раз-два-три-четыре-пять –  Хочет Хомка сильным стать! | *Руки на поясе, выполняем повороты вправо-влево.*  *Поднимаем левую руку вверх, правой рукой выполняем поглаживающие движения левого бока. Поднимаем правую руку вверх, левой рукой выполняем поглаживающие движения правого бока.*  *Правая рука вверх, левая вниз, выполняем пружинящие движения назад, меняя руки.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Маршируем.*  *Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях.*  *Кисти рук прижимаем к плечу, напрягая мышцы рук.* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 8 | Пчёлы в ульях сидят  И в окошко глядят.  Порезвиться захотели,  Друг за другом полетели. | *Присесть на носочках, спина прямая.*  *Правым кулачком подпереть щёчку. Левой рукой поддерживаем правую.*  *Встаем.*  *Произвольные взмахи руками.* |

**«Морское путешествие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Текст | Описание движений |
| 1 | Рыбки плавали, ныряли  В чистой светленькой воде.  То сойдутся-разойдутся,  То зароются в песке. | *Движения руками выполнять соответственно тексту.* |
| 2 | Море волнуется раз,  Море волнуется два,  Море волнуется три –  Морская фигура замри.  Кто это? Что это?  Как угадать?  Кто это? Что это?  Как разгадать?  Это рыбацкая лодка.  А это морская звезда.  Это, конечно, улитка.  Всех разгадаю вас я. | *Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа-налево, изображая волны.*  *Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.*  *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*  *Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*  *Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.*  *Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*  *Руки в стороны, выполняем круговые движения.*  *Руки разводим в стороны.* |