**Общеразвивающие физкультминутки**

**«а теперь все дружно встали…»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Текст | Описание движений |
| 1 | Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом их разведём  И к себе скорей прижмём.  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей! | *Руки вверх.*  *Руки вниз.*  *Руки в стороны.*  *Руки вниз, прижать к бедрам.*  *Хлопки в ладоши.* |
| 2 | Мы писали, мы писали,  А теперь все дружно встали.  Ножками потопаем,  Ручками похлопаем.  Затем пальчики сожмем,  Сядем и писать начнем. | *Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.*  *Встать, выпрямиться, голову держать прямо.*  *Топать, стараясь не очень шуметь.*  *Хлопки в ладоши.*  *Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.*  *Тихо сесть.* |
| 3 | Мы писали, мы писали,  Наши пальчики устали.  Вы скачите, пальчики,  Как солнечные зайчики.  Прыг-скок, прыг-скок –  прискакали на лужок.  Прыг-скок прыг-скок –  прискакали на лужок.  Ветер травушку качает,  Влево-вправо наклоняет.  Вы не бойтесь ветра, зайки,  Веселитесь на лужайке. | *Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.*  *Постукивание подушечками пальцев о парту.*  *Движение то же, но в данном ритме.*  *Поднимаем руки вверх и наклоняем их поочередно влево-вправо.*  *Руки поднять вверх. Пальцы рук полусогнуты. Плавно опускаем руки вниз, выполняя вращательные движения кистью руки.* |
| 4 | Один-два-три-четыре-пять!  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже –  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим… | *Поочередно сгибаем пальцы: мизинцы, безымянные пальцы, средние, указательные, большие.*  *Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.*  *Плавно отводим руки назад.*  *Голову поднимает повыше*  *и начинаем спокойно дышать.* |

**«Качели»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Все лето качели качались и пели,  И мы на качелях к небу летели!  Настали осенние дни,  Качели остались одни.  Лежат на качелях  Два жёлтых листа,  И ветер качает  Качели слегка. | *Дети выполняют свободными руками движения вперед-назад, легко пружиня в коленях.*  *Встать на носки и поднять руки вверх.*  *Голову мягко опустить вниз, руки оставить вверху.*  *Кисти рук медленно опустить к плечам.*  *Туловищем слегка раскачивать вправо и влево.* |

**«Шарик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Вот так шарик надуваем  И до облака взлетаем.  Шарик лопнул – выдыхаем,  Наши мышцы расслабляем.  Дышится легко… ровно… глубоко… | *Дети держат руки на уровне губ «замочком», затем, имитируя большой шар, поднимают их вверх. Голову также поднимают медленно вверх, за полукруглыми руками.*  *Дети медленно приседают и опускают руки через стороны вниз.*  *Дети выпрямляются, руки опущены, голову держат прямо.* |

**«Жаворонок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| В небе жаворонок пел,  Колокольчиком звенел.  Порезвился в вышине,  Спрятал песенку в траве.  Тот, кто песенку найдет,  Будет весел целый год. | *Дети выполняют маховые движения руками.*  *Вращают кистями поднятых рук.*  *Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз.*  *Дети приседают, руками обхватывают колени.*  *Стоя, дети весело хлопают в ладоши.* |

**«Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Меж еловых мягких лап  Дождик тихо кап, кап, кап! | *Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладошками вверх.* |
| Где сучок давно засох,  Вырос серый мох, мох, мох!  Где листок к листку прилип,  Появился гриб, гриб, гриб!  Кто нашел его, друзья?  Это я, это я, это я! | *Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены, ладошки «смотрят» вниз.*  *Дети медленно поднимаются, держась за голову руками, как за шляпку.*  *Стоять прямо, пожимая плечами.*  *Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.* |

**«Ветер и зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Из сугроба на опушке  Чьи-то выглянули ушки, | *Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками».* |
| И помчался, скок-скок-скок,  Белый маленький зверёк.  Вот запрыгал он проворно  По тропинками по зелёным.  Ветер у берёзок кружит,  Шевелит зайчишке уши.  Ветер-ветер, поиграй-ка,  Не догнать лихого зайку! | *Легкий бег, «лапки» сложены перед грудью.*  *Легкие прыжки с продвижением вперед и вокруг себя.*  *Выполнить маховые движения руками перед собой с постепенным подъемом вверх.*  *Хлопки в ладоши.*  *Бег.* |

**«Подними ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Подними ладошки выше  И сложи над головой.  Что же вышло? Вышла крыша,  А под крышей – мы с тобой.  Подними ладошки выше,  А потом сложи дугой.  Кто же вышел?  Вышли гуси –  Вот один, а вот другой.  Подними ладошки выше  И сложи перед собой.  Что же вышло? Вышел мостик.  Мостик крепкий и прямой. | *Дети складывают руки над головой.*  *Дети сгибают руки в локтях перед собой, поочередно опуская кисти рук.*  *Дети складывают руки перед собой одна на другую «полоской».* |

**«Любопытная Варвара»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Любопытная Варвара  Смотрит влево, | *Поднимаем и опускаем плечи.*  *Дети поворачивают корпус влево.* |
| Смотрит вправо,  Смотрит вверх,  Смотрит вниз,  Чуть присела на карниз,  А с него свалилась вниз! | *Поворачивают корпус вправо.*  *Поднимают голову вверх.*  *Опускают голову.*  *Выполняют легкие полуприседания.*  *Резко приседают.* |

**«Ехали-ехали»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| На лошадке ехали,  В огород заехали.  Гоп-гоп-гоп! (2 раза.)  На машине ехали,  До угла доехали.  Би-би-би! (2 раза.)  Паровозом ехали,  До горы доехали.  У-у-у! (2 раза.) | *Дети выполняют легкие приседания, руки вытянуты (дети «держат вожжи»).*  *Хлопки: два коротких, один – длинный.*  *Повороты руками, которые «держат руль».*  *Хлопки: два коротких, один – длинный.*  *Руки согнуты в локтях; поочередное движение левой и правой руками вперед-назад.*  *Хлопки: два коротких, одни – длинный.* |

**«Ладушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Ладушки, ладушки,  Мы пекли оладушки.  Испекли мы целых  Пять.  Один кошке надо дать.  Один коту  С усами.  Три  Съедим мы сами! | *П о о ч е р е д н о:*  *поворот вправо, левой ладошкой сделать хлопок по правой ладошке; поворот влево, правой ладошкой сделать хлопок по левой ладошке.*  Показываем пять пальчиков.*Отводим правую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.*  *Отводим левую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.*  *Показываем «усы».*  *Показываем три пальчика.*  *Поглаживаем живот.* |

**«Жук»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текст | | Описание движений |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-й  куплет | К нам жук влетел,  Зажужжал и запел:  «Ж-ж-ж».  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  «Ж-ж-ж».  Вот и влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  «Ж-ж-ж». | *Плавные взмахи руками.*  *Правую руку отвести в сторону.*  *Плавный поворот головы в правую сторону.*  *Поворот вокруг себя в правую сторону.*  *Левую руку отвести в сторону.*  *Плавный поворот головы в левую сторону.*  *Поворот вокруг себя в левую сторону.* |
| 2-й  куплет | Жук на нас хочет сесть,  Не дадим ему присесть. | *Плавные взмахи руками.*  *Плавные отталкивающие движения.* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Жук наш приземлился,  Зажужжал  И закружился. | *Плавные взмахи руками при одновременном приседании на корточки.*  *Поднимаемся.*  *Вращательное движение вокруг себя.* |
| 3-й  куплет | Жук, вот правая ладошка,  Посиди немножко.  Жук, вот левая ладошка,  Посиди немножко. | *Показываем правую ладошку.*  *Левой ладошкой как бы гладим жука.*  *Показываем левую ладошку.*  *Правой ладошкой как бы гладим жука.* |
| 4-й  куплет | Жук вверх полетел  И на потолок присел.  На носочки мы привстали,  Но жука мы не достали. | *Взгляд устремлен вверх.*  *Плавный подъем рук.*  *Подъем на носочки.*  *Сожалеющий жест.* |
| 5-й  куплет | Хлопнем дружно:  Хлоп-хлоп-хлоп.  Чтобы улететь он смог.  «Ж-ж-ж». | *Хлопки в ладоши.*  *Плавные взмахи руками.* |

**«Танец в кругу»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| 1 | 2 |
| Мы сейчас пойдем направо  дружно.  А потом пойдем налево  дружно.  В центре круга соберемся  дружно.  И на место все вернемся  дружно.  Мы тихонечко присядем  дружно. | *Дети берутся за руки, становятся в круг и выполняют движения по содержанию текста.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| И немножко приляжем  дружно.  Мы поднимемся тихонько  дружно.  И попрыгаем легонько  дружно.  Пусть попляшут наши ножки  дружно.  И похлопают ладошки  дружно.  Повернёмся мы направо  дружно.  Не начать ли все сначала  дружно? | *Дети складывают руки под щекой.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Дети притопывают ногами.*  *Хлопки в ладоши.*  *Кружатся в правую сторону.*  *Дети снова берутся за руки.* |

**«Вот так бабушка прядёт»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Вот так бабушка прядёт.  Мама так пирог печёт.  Так цыплят зовёт сестра.  Я на липу влез с утра.  Колет дед вот так дрова.  Я несу их в глубь двора.  Так отец рубанком – струг.  Все умею я, мой друг! | *Перебирающие движения пальцами сверху-вниз и снизу-вверх.*  *Левая ладошка «лодочкой» вытянута вперед; правая ладошка «лодочкой» накрывает левую.*  *Движения, имитирующие кормление цыплят.*  *Имитация движения подъема по канату.*  *Взмахи соединенными руками перед собой.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Руки развести в стороны* |

**«У медведя дом большой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| У медведя дом большой,  А у зайца – маленький.  Наш медведь пошёл домой,  А за ним и заинька.  Мы зверяток провожаем  И урок наш продолжаем. | *Руки поднять вверх, подъем на носочки.*  *Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.*  *Переступание с ноги на ногу.*  *Прыжки.*  *Прощальные движения рукой.*  *Дети садятся за парты.* |

**«Матрёшки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текст | | Описание движений |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-й  куплет | Мы, матрёшки,  Вот такие крошки.  Посмотрите, вот у нас  Красные сапожки. | *Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом вправо и влево.*  *Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу отвести слегка назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, «заглянуть» на пяточку).*  *Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить тремя притопами.* |
| 2-й  куплет | Мы, матрёшки,  Вот такие крошки.  Посмотрите, вот у нас  Розовые щёчки. | *Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом вправо и влево.*  *Растирание руками щёчек.* |
| 3-й  куплет | Мы, матрёшки,  Вот такие крошки.  Посмотрите, вот у нас  Яркие платочки. | *Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом влево и вправо.*  *Повороты головы вправо-влево, взявшись за «кончики платочков».* |

**«Петрушка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текст | | Описание движений |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-й  куплет | Стоит в лесу избушка,  А в ней живет Петрушка.  К нему идут зверушки  Попрыгать, поиграть. | *Руки над головой изображают крышу дома.*  *Движение игры на дудочке.*  *Ходьба.*  *Прыжки.* |
| 2-й куплет | Олени, носороги,  Медведи из берлоги  Приходят друг за дружкой  Попрыгать, поиграть. | *Скрещивание рук над головой.*  *Переступание с ноги на ногу.*  *Ходьба.*  *Прыжки.* |
| 3-й  куплет | Косули и еноты,  Ежи и бегемоты  Идут после охоты  Попрыгать, поиграть. | *Выполнять «пружинку», руки на поясе.*  *Ходьба.*  *Прыжки.* |
| 4-й  куплет | Малиновка, овсянка,  Живая обезьянка.  У всех одно и то же –  Попрыгать, поиграть. | *Ритмичные взмахи руками.*  *Покачивание туловищем вправо-влево; руки согнуть в предплечьях, ладошки открыть.*  *Ходьба.*  *Прыжки.* |
| 5-й  куплет | Стоит в лесу избушка,  А в ней живет Петрушка.  К нему идут зверушки  Попрыгать поиграть. | *Руки над головой изображают крышу дома.*  *Движение игры на дудочке.*  *Ходьба.*  *Прыжки.* |

**«Огород»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текст | | Описание движений |
| 1-й  куплет | Мы лопатки взяли,  Грядки раскопали.  Раз-два, раз-два –  Вот как раскопали. | *Движения, имитирующие перенос лопат на плече.*  *Движения выполнять по содержанию текста*. |
| 2-й куплет | Грабли в руки взяли,  Грядки причесали.  Раз-два, раз-два –  Вот как причесали. | *Движения, имитирующие перенос граблей на плече.*  *Движения выполнять по содержанию текста.* |
| 3-й  куплет | Семена рядами  В землю мы сажали.  Раз-два, раз-два –  Вот как мы сажали. | *Движение выполнять по содержанию текста.* |
| 4-й  куплет | Мы водой прохладной  Грядки поливали.  Раз-два, раз-два –  Вот как поливали. | *Движения, имитирующие полив из лейки.* |
| 5-й  куплет | Урожай богатый  Дружно собирали.  Раз-два, раз-два –  Вот как собирали. | *Полуприседания влево-вправо с отводом руки.* |
| 6-й  куплет | Хоровод и песни  Сами затевали.  Раз-два, раз-два –  Вот как затевали. | *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*  *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.* |

**«Бабочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| 1 | 2 |
| Утром бабочка проснулась.  Потянулась,  Улыбнулась.  Раз – росой она умылась.  Два – изящно покружилась.  Три – нагнулась и присела.  На четыре – улетела. | *Плавные взмахи руками.*  *Движения выполнять по содержанию текста.* |

**«Буратино»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Буратино потянулся.  Раз – нагнулся,  Два – нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно  На носочки встать. | *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Движение сожаления.*  *Поворот вправо-влево.*  *Руки вверх.*  *Подъем на носочки.* |

**«Две лягушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Видим: скачут по опушке  Две зелёные лягушки.  Прыг-скок, прыг-скок,  Прыгать с пятки на носок.  На болоте две подружки,  Две зелёные лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались.  Ножками топали,  Ручками хлопали.  Вправо наклонялись,  Влево наклонялись.  Вот здоровья в чем секрет,  Всем друзьям физкульт-привет! | *Руки на поясе.*  *Полуприседания вправо-влево.*  *Переступание с носка на пятку.*  *Руки на поясе.*  *Полуприседания вправо-влево.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Ходьба на месте.* |

**«На ёлку»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текст | | Описание движений |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-й  куплет | Лесом по просёлку  Шли сюда на ёлку.  Ну, давай подпевай:  Шли сюда на ёлку. | *Руки на поясе. Три шага вперед, притоп.*  *Три шага назад, притоп.*  *Хлопки в ладоши стоя на месте.* |
| 2-й куплет | Вот бегут зайчишки,  Зайчики-трусишки.  Ушками задвигали,  У ёлочки запрыгали. | *Прыжки вперед.*  *Прыжки назад.*  *Ладошками изобразить «ушки на макушке»*  *Прыжки.* |
| 3-й  куплет | Вот шагают петушки,  Золотые гребешки.  Красные сапожки  На высоких ножках. | *Ходьба с подниманием прямой ноги; широкие маховые движения руками.*  *Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу отвести слегка назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, «заглянуть» на пяточку). Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить тремя притопами.* |
| 4-й  куплет | Ну-ка, выходи-ка,  Серый кот мурлыка,  Бархатные лапки,  На лапках цап-царапки. | *Ходьба на носочках мелкими шагами (очень мягко).*  *Попеременно поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот.* |
| 5-й  куплет | Вышел из берлоги  Мишка на дорогу.  Лапами захлопал,  По снегу затопал. | *Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.* |
| 6-й  куплет | Лесом по просёлку  Шли сюда на ёлку.  Ну, давай подпевай:  Шли сюда на ёлку. | *Руки на поясе.*  *Три шага вперед, притоп.*  *Три шага назад, притоп.*  *Хлопки в ладоши стоя на месте.* |

**«Весёлые хлопушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Пусть стоят на месте ножки.  Только хлопают ладошки.  Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай,  Хлоп да хлоп перед собой.  А теперь скорей похлопай,  Да погромче, за спиной.  Выше, выше, выше хлопай,  Руки выше поднимай.  Ниже, ниже, ниже хлопай,  Руки ниже опускай.  А теперь качать руками  Можно целых пять минут.  Отдыхая вместе с нами,  Руки тоже отдохнут. | *Дети выполняют «пружинку», руки на поясе.*  *Дети стучат по коленочкам.*  *Хлопки перед собой.*  *Хлопки за спиной.*  *Дети, хлопая в ладоши, постепенно поднимают руки.*  *Хлопая, опускают руки.*  *Покачивают руками вперед-назад, выполняя «пружинку».*  *Приседают на корточки, ладошки складывая под щёчку.* |

**«Зарядка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Мы ногами – топ-топ.  Мы руками – хлоп-хлоп.  Мы глазами – миг-миг.  Мы плечами – чик-чик.  Раз – сюда, два – туда,  Повернись вокруг себя.  Раз – присели, два – привстали,  Руки кверху все подняли.  Сели, встали,  Ванькой-встанькой словно стали.  Руки к телу все прижали  И подскоки делать стали,  А потом пустились вскачь,  Будто мой упругий мяч.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора! | *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Руки на поясе. Моргаем глазами.*  *Руки на поясе, плечи вверх-вниз.*  *Руки на поясе, глубокий поворот вправо-влево.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.* |

**«Зайчики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| 1 | 2 |
| Девочки и мальчики,  Представьте, что вы зайчики.  Раз, два, три, четыре, пять,  Начал заинька скакать.  Лапки вверх и лапки вниз,  На носочках подтянись.  Влево, вправо поклонись,  Наклонись и поднимись.  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать.  Девочки и мальчики,  Представьте, что вы зайчики.  Кто-то зайку испугал,  Зайка прыг – и ускакал. | *Полуприседания с поворотом вправо-влево.*  *Прыжки вперед-назад.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Приседание на корточки, потирание рук.*  *Выполнение прыжков, стоя на месте.*  *Полуприседания с поворотом вправо-влево.*  *Поворот спиной, приседание на корточки, обхват себя руками, голову опустить вниз.* |

**«Волшебный сон»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| Реснички опускаются,  Глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем,  Сном волшебным засыпаем.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Руки, ноги отдыхают,  Шея не напряжена  И расслаблена.  Губы чуть приоткрываются,  Все спокойно расслабляются,  Дышится легко, ровно, глубоко. | *Релаксация.* |