**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 листвоюНочью 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. Выполняемпокачивающие движениявправо-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 кустаСмотрит хитрая лиса.Мы лисичку обхитрим –На носочках пробежим.Зайчик скачет быстро в поле, Очень весело на воле!Подражаем мы зайчишке, Непоседе-шалунишке, Но закончилась играИ 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 сучокСломанной осинкиОпустился паучокС 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 хаткуИ 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 сидятИ 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, нырялиВ 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.* |