**Общеразвивающие физкультминутки**

**«а теперь все дружно встали…»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Текст | Описание движений |
| 1 | Руки кверху поднимаем,А потом их опускаем,А потом их разведёмИ 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 вышеИ 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 качеляхДва 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 надуваемИ 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 лапДождик 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 опушкеЧьи-то выглянули ушки, | *Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелитушками».* |
| И помчался, скок-скок-скок, Белый маленький зверёк.Вот запрыгал он проворноПо тропинками по зелёным.Ветер у берёзок кружит,Шевелит зайчишке уши.Ветер-ветер, поиграй-ка,Не догнать лихого зайку! | *Легкий бег, «лапки» сложены передгрудью.**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 вышеИ 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 вышеИ 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 ВарвараСмотрит 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 целыхПять.Один кошке надо дать.Один котуС усами.ТриСъедим 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-йкуплет | 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-йкуплет | Жук на нас хочет сесть,Не дадим ему присесть. | *Плавные взмахи руками.**Плавные отталкивающие движения.* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Жук наш приземлился, ЗажужжалИ 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 полетелИ на потолок присел.На носочки мы привстали, Но жука мы не достали. | *Взгляд устремлен вверх.**Плавный подъем рук.**Подъем на носочки.**Сожалеющий жест.* |
| 5-йкуплет | 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 налеводружно.В центре круга соберемся дружно.И на место все вернемсядружно.Мы тихонечко присядемдружно. | *Дети берутся за руки, становятся в круг и выполняют движения по содержанию текста.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| И немножко приляжемдружно.Мы поднимемся тихонькодружно.И попрыгаем легонькодружно.Пусть попляшут наши ножкидружно.И похлопают ладошкидружно.Повернёмся мы направодружно.Не начать ли все сначаладружно? | *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 провожаемИ 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-йкуплет | Мы, матрёшки, Вот такие крошки.Посмотрите, вот у насКрасные 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-йкуплет | 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-йкуплет | Мы, матрёшки,Вот такие крошки.Посмотрите, вот у насЯркие 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-йкуплет | Стоит в лесу избушка,А в ней живет Петрушка.К нему идут зверушкиПопрыгать, поиграть. | *Руки над головой изображают крышу дома.**Движение игры на дудочке.**Ходьба.**Прыжки.* |
| 2-й куплет | Олени, носороги, Медведи из берлогиПриходят друг за дружкойПопрыгать, поиграть. | *Скрещивание рук над головой.**Переступание с ноги на ногу.**Ходьба.**Прыжки.* |
| 3-йкуплет | Косули и еноты,Ежи и бегемотыИдут после охотыПопрыгать, поиграть. | *Выполнять «пружинку», руки на поясе.**Ходьба.* *Прыжки.* |
| 4-йкуплет | 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-йкуплет | Стоит в лесу избушка,А в ней живет Петрушка.К нему идут зверушкиПопрыгать поиграть. | *Руки над головой изображают крышу дома.**Движение игры на дудочке.**Ходьба.**Прыжки.* |

**«Огород»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движений |
| 1-йкуплет | Мы лопатки взяли,Грядки раскопали.Раз-два, раз-два –Вот как раскопали. | *Движения, имитирующие перенослопат 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 переносграблей на плече.**Движения выполнять по содержанию текста.* |
| 3-йкуплет | Семена рядамиВ землю мы сажали.Раз-два, раз-два –Вот как мы сажали. | *Движение выполнять по содержанию текста.* |
| 4-йкуплет | Мы водой прохладнойГрядки поливали.Раз-два, раз-два –Вот как поливали. | *Движения, имитирующие полив излейки.* |
| 5-йкуплет | Урожай богатыйДружно собирали.Раз-два, раз-два –Вот как собирали. | *Полуприседания влево-вправо сотводом руки.* |
| 6-йкуплет | Хоровод и песниСами 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,НужноНа 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 опушкеДве 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-йкуплет | Лесом по просёлкуШли 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-йкуплет | Вот шагают петушки,Золотые гребешки.Красные сапожкиНа 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-йкуплет | 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-йкуплет | Вышел из берлогиМишка на дорогу.Лапами захлопал,По снегу затопал. | *Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.* |
| 6-йкуплет | Лесом по просёлкуШли 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 рукамиМожно 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 напряженаИ расслаблена.Губы чуть приоткрываются, Все спокойно расслабляются, Дышится легко, ровно, глубоко. | *Релаксация.* |