

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

1. Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.
Влево шаг – вправо шаг,
Шаг вперед – шаг назад.
Мы шагаем, мы шагаем
Ноги дружно поднимаем.
Шаг немножко замедляем,
Постепенно ускоряем.
Сейчас быстро мы пойдем,
Затем медленно идем.
Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем.
2. Мы идем по кругу пос-мо-три!
И шагаем дружно раз: раз, два, три!
Мы скачем по дороге, меняя часто ноги.
Поскакали, поскакали: скок-скок-скок.
А потом как цапли встали и молчок!
3. Руки вверх поднимем – раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться, не дрожать.
Три – опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты.
Выполняйте все с охотой.
Раз – налево поворот,
Два – теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!
4. Сделаем разминку, держим ровно спинку!
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!
Руки вверх поднять прямые –
Вот высокие какие!
Еще выше потянитесь,
Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражнением

Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

5. Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*
Повстречали там лису *(повиллять «хвостиком»)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*
Убежали под кусток. *(присесть)*
6. Вот большая пирамидка *(потянуться вверх)*
И веселый мячик звонкий *(прыжки на месте)*
Мягкий мишка косолапый *(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*
Все живут в большой коробке *(показать большой квадрат)*
Но когда ложусь я спать *(руки под щеку, закрыть глаза)*
Начинают все играть *(изобразить любое движение)*
7. Стояла корзинка на полке без дела *(присесть, округлить руки – изобразить корзину)*
Скучала, наверно, все лето она *(наклоны головы, вправо-влево)*
Вот осень пришла, и листва пожелтела, *(встать, изобразить ветви деревьев)*
Настала пора собирать урожай. *(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)*
Корзинка довольна *(руки округлить перед собой, кивать головой)*
Она удивилась *(развести руки)*
Что так много фруктов в саду уродилось! *(подняться на носочки, показать руками большой круг)*
8. Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! *(приседания, с вытягиванием рук перед собой)*
И водою обливаться, раз – два – раз – два! *(поднять руки вверх, имитация обливания)*
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! *(имитация растирания полотенцем)*
9. Яркий красный мячик, прыгает как зайчик *(прыжки на месте)*
Покатился по дорожке *(бег на месте)*
Подождал меня немножко *(остановиться)*
Наклонюсь, возьму его *(наклониться)*
И подброшу высоко *(имитация движения)*
10. Мышка быстренько бежала *(бег на месте)*
Мышка хвостиком виляла *(имитация движения)*

- Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»*)
Посмотрите-ка, разбила (*«показать яичко» на вытянутых руках*)
11. Дружно по лесу гуляем (*шаги на месте*)
И листочки собираем (*наклоны вперед*)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (*прыжки на месте, с хлопками в ладоши*)
12. Мы веселые милашки (*руки на пояс раскачиваться в стороны*)
Чудо – куклы, неваляшки (*продолжать раскачиваться*)
Мы танцуем и поем (*приседание*)
Очень весело живем (*прыжки на месте*)
13. Вот мы репку посадили (*наклониться*)
И водой ее полили (*имитация движения*)
А теперь ее потянем (*имитация движения*)
И из репы кашу сварим (*имитация еды*)
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (*показать «силу»*)
14. Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (*имитация движения со звуком ш-ш-ш*)
В бензобак нальем бензин (*имитация движения*)
И поедем в магазин (*«поездить» по комнате*)
15. Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (*погулять по комнате*)
Собираем, собираем в садике цветочки (*наклоны с продвижением вперед*)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (*потянуться – «показать букет»*)
16. Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (*потянуться*)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (*движения стишка*)
Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)
17. Мы дорожки подметаем (*имитация движений*)
Листья в кучи собираем (*наклониться, имитировать движение*)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (*подскоки на месте*)
Ох, устали (*«обтереть пот со лба»*)
Отдохнем (*присесть*)

И домой скорей пойдем *(шаги на месте)*

18. В поле я гуляю, ноги поднимаю *(ходьба на месте с высоким подниманием колена)*

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! *(наклониться, сделать несколько вдохов носом)*

Рвать не буду я цветы *(выпрямиться повороты головы вправо – влево)*

Много будет красоты *(развести руки)*

19. Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! *(поднимать и опускать руки вверх)*

А потом она танцует,

Покружись, покружись! *(повороты вокруг себя)*

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! *(наклоны вперед)*

20. Я гуляю по дорожке *(шаги на месте)*

А кузнечик скачет рядом *(подскоки на месте)*

Наклонюсь, возьму в ладошки *(наклониться «взять кузнечика»)*

Здесь скакать ему не надо *(погрозить пальчиком)*

Пусть сидит он лучше в травке *(шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)*

Там с ним будет все в порядке *(наклониться «отпустить кузнечика»)*

21. Бабочка летала, над цветком порхала *(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

Села, посидела и нектар поела *(присесть, покачать головой вниз - вверх)*

Два своих больших крыла опустила, подняла *(встать опустить и поднять выпрямленные руки)*

Полетела дальше, чтобы мир был краше *(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

22. Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. *(машем руками, как крылышками)*

Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там уютно и тепло.

23. Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. *(Идти вразвалочку)*

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. *(«доставать» мёд рукой)*

Облизывает лапу сладёна косолапый, *(имитация движения)*
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. *(«отмахиваться» от пчёл)*
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». *(слегка пощипать себя за нос и щёки)*
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. *(Идти вразвалочку)*
Ложится, засыпает и пчёлоч вспоминает. *(руки под щеку, наклонить голову)*

24. Заяц в лес на новоселье,
Приглашает на веселье. *(Руки на поясе, повороты вправо и влево)*
В лес к нему пойдём сейчас,
В гости ждёт сегодня нас. *(Шагаем по кругу)*
Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.
Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ! *(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)*
Ножки выше поднимаем –
По сугробам мы шагаем. *(Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)*
Солнцу в небе улыбнись, *(Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)*
А деревьям – поклонись. *(Наклон вперед)*
Прыгнем мы через канаву, *(Прыжки на двух ногах с продвижением)*
К зайцу мы идём в дубраву! *(Шагаем по кругу)*

25. Солнечные зайчики
Играют на стене.
Поманю их пальчиком –
Пусть бегут ко мне!
Ну, лови, лови скорей –
Вот, вот, вот - левой, левой!
Прыг-скок, прыг-скок –
Убежал на потолок! *(Воспитатель с помощью зеркала пускает солнечных зайчиков на стене, дети стараются их поймать)*

26. 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.

27. Мы весёлые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,
Надуваем щёчки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальцы поднесём к виску,
Оттопырим ушки,
Хвостик – на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я цифру «три» -
Все с гримасами замри!
«Раз – два – три!»

28. Добрый лес, старый лес. Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас! (*Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба*)
Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке,
И кузнечик на травинке! (*Присесть. Медленно поднимаемся, повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие движения вниз. Пальцами левой руки от плеча правой руки перебирающие движения вниз*)

29. Мышка, мышка,

Серое пальтишко.
Мышка тихо идёт,
В норку зёрнышко несёт. (*Мягкий пружинистый шаг, спинка слегка прогнута вперёд, «лапки» перед грудью*)
А за мышкой шёл медведь,
Да как начал он реветь:
«У-у! У-у! Я вразвалочку иду!» (*Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание туловищем из стороны в сторону*)
А весёлые зайчата –
Длинноухие ребята –
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок. (*Прыжки. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»*)
Шёл по лесу серый волк,
Серый волк – зубами щёлк!
Он крадётся за кустами,
Грозно щёлкает зубами! (*Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд*)

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту скок-скок-скок,
Под мосток – и молчок. *(Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперёд)*
Ой, ты дедушка – ежок,
Не ходи на бережок!
Там промочишь ножки,
Тёплые сапожки! *(Лёгкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена)*
Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие. *(Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону).*
В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся. *(Бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть)*
Вот ползёт сороконожка
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползёт-переливается. *(Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего)*
Нёс однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке, под кустом,
Муравьишка строит дом. *(Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече)*
Птички в гнёздышках проснулись,
Улыбнулись, встрепенулись:
«Чик-чирик, всем привет!
Мы летаем выше всех!» *(Лёгкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают)*
До свиданья, старый лес,
Полный сказочных чудес! *(Помахивание рукой. Поворот вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)*
По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали,
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.

30. Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.

Ты, смотри, не отставай,
Все за нами повторяй. *(Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево)*
Мы поднимем руки вверх,
Сразу станем выше всех. *(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)*
Вот идет подъемный кран,
Перевозит грузы сам. *(Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком)*
Руки ниже опусти
И достанешь до земли. *(Дети, полуприсев, выполняют движения гусиного шага)*
Тихо-тихо мышь идет,
Потому что рядом кот. *(Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени)*
Неваляшки-малыши
Даже очень хороши.
Низко наклоняются,
Звонком заливаются. *(Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону)*
Гоп-гоп, конь живой,
С настоящей головой,
С настоящей гривой,
Вот какой красивый.
Пони бегают по кругу,
Улыбнется мне, как другу.
Если очень захочу –
Вместе с пони поскачу! *(Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад)*
На колени руки сложим,
На кого же мы похожи?
Это карлик-старичок,
Он согнулся, как крючок. *(Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют)*
Вот шагает великан,
Как большой подъемный кран.
Рощу, речку и луга
Он пройдет за два шага. *(Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению)*
Шел по лесу добрый гном
С разноцветным колпачком.
Шел и песню напевал

И вразвалочку шагал. *(Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече)*

Двугорбый верблюду

По пустыне идет,

Шагает достойно,

Поклажу несет. *(Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад)*

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлет поклон. *(Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой)*

Вот олень – красавец стройный,

Благородный и спокойный. *(Дети шагают, высоко поднимая ноги)*

У него рога ветвисты. *(Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны)*

Ноги тонки, ноги быстры.

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень. *(Бег с высоким подниманием ног)*

31. Мы шагаем в зоопарк,

Побывать там каждый рад! *(Ходьба)*

Там медведи и пингвины,

Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны,

Обезьяны, тигры, львы *(Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)*

Все мы весело играем

И движенья выполняем *(Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево)*

Это - лев. Он царь зверей,

В мире нет его сильней.

Он шагает очень важно,

Он красивый и отважный. *(Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой, шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе)*

А смешные обезьяны

Раскачали так лианы, *(Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют небольшие полуприседания)*

Что пружинят вниз и вверх

И взлетают выше всех! *(Прыжки с хлопками над головой)*

А вот добрый, умный слон *(Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят их в стороны)*

Посылает всем поклон.

Он кивает головой

И знакомится с тобой. *(Пальцы рук прижать к голове. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево)*
Лапку к лапке приставляя,
Друг за другом попевая,
Шли пингвины дружно в ряд,
Словно маленький отряд. *(Дети двигаются мелким семенящим шагом на прямых ненапряженных ногах. При этом пятку приставляют к пятке; носки разведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпус слегка раскачивается вправо-влево)*
Кенгуру так быстро скачет,
Словно мой любимый мячик. *(Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять легкие прыжковые движения вправо-влево, вперед-назад)*
Вправо-влево, поворот,
Прыжок назад, потом вперед. *(Движения соответствуют тексту)*
Мишка головой мотает,
К себе в гости приглашает,
Он вразвалочку идет,
Танцевать с собой зовет. *(Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки, согнутые в локтях, нужно поднять до уровня плеч. Приподнимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются)*
Вот змея, она пугает *(Волнообразные движения правой рукой)*
И к себе не подпускает.
По земле ползет она,
Извивается слегка. *(Волнообразные движения туловищем)*
Вот павлин. Он чудо-птица
И всегда собой гордится,
Выступает ровно, прямо.
Смотрит гордо, величаво! *(Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытянув носок, с одной ноги на другую)*
Пони бегают, резвятся,
Хочет с нами подружиться.
И в тележке расписной
Покатает нас с тобой. *(Выполняют движения легкого бега с высоким подъемом ног)*
Вот и вечер наступает,
Зоопарк наш засыпает,
Засыпает до утра,
Нам уже домой пора. *(Ходьба)*
В зоопарк детсад ходил
Там зеленый крокодил *(показать руками пасть крокодила)*
Кенгуру в кармане детки *(показать, как качают малыша)*
И гиббон сидит на ветке *(изобразить обезьянку)*
Там большая черепаха в панцирь прячется от страха *(накрыть голову руками спрятаться)*
Тигр в шкуре полосатой *(изобразить руками пасть тигра)*

Всех увидели ребята *(хлопнуть руками и потянуть руки вверх)*

32. На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети,
Ручки, ручки потирают,
Ручки, ручки согревают. *(Дети потирают одну ладонь о другую)*
Не замерзнут ручки-крошки –
Мы похлопаем в ладошки.
Вот как хлопать мы умеем,
Вот как ручки мы согреем! *(Хлопают в ладоши)*
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Вот как топать мы умеем,
Вот как ножки мы согреем! *(Топают ногами в такт словам)*

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