**Физкультминутки**

1. **Физкультминутка «Большой — маленький».**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

1. **Физкультминутка «Раз-два».**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

1. **Физкультминутка «Клен».**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

1. **Физкультминутка «Зайка».**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

*Движения по тексту стихотворения.*

1. **Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

# Физкультминутка «Аист»

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

*Движения по тексту стихотворения.*

# Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками.)*

# Физкультминутка «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке­ты»; 3—4 — основная стойка.)

# Физкультминутка «А часы идут, идут».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

# Физкультминутка «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел*. (Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

# Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко!

*(Прыжки на месте.)*

# Физкультминутка «Будем в классики играть»

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке.

*(Прыжки на одной ножке.)*

# Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

*(Прыжки.)*

# Физкультминутка «Ванька-встанька».

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

1. **Физкультминутка «Вверх рука и вниз рука»**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

*(Вращение головой вправо и влево.)*

1. **Физкультминутка «Весёлые прыжки»**

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши,

*(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили.

*(Ходьба на месте.)*

# Физкультминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

# Физкультминутка «Вечером»

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

1. **Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

# Физкультминутка «Во дворе стоит сосна».

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

1. **Физкультминутка «Карусели».**

Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели (*дети начинают медленно двигаться)*

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом ( *темп речи и движения ускоряется)*

Побежали, побежали,

Побежали, побежали,

Тише, тише, не спешите. (*темп замедляется)*

Карусель ос-та-но-ви-те. (*все остановились)*

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра. (*все кланяются друг другу).*

1. **Физкультминутка «Зайчики».**

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики (*детки делают «ушки» ручками над головой)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать. (*скачут на двух ногах)*

Прыгал заинька весь день,

Прыгать заиньке не лень.

1. **Физкультминутка «Звериная зарядка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Раз- присядка, два- прыжок,

И опять присядка, а потом опять прыжок.

Это заячья зарядка.

Птички скачут, словно пляшут,

Птички крылышками машут

И взлетают без оглядки.   
Это птичкина зарядка..

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,   
широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

1. **Физкультминутка «Танец в кругу».**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай.

Мы сейчас пойдём направо,

А потом пойдём налево.

В центре круга соберёмся,

И на место все вернёмся.

Мы тихонечко присядем,

И немножечко приляжем.

Мы поднимемся тихонько

И попрыгаем легонько.

Пусть попляшут наши ноги

И похлопают ладони.

Повернёмся мы направо,

Не начать ли всё сначала?

1. **Физкультминутка «Медведь и заяц».**

У медведя дом большой, (*развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький (*руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, (*имитируют походку медведя)*

А за ним и заинька. (*руки на поясе, прыжки).*

Мы медведя провожаем и занятье продолжаем.