

КОЛЛЕКЦИЯ ФИЗМИНУТОК

Поднимайте, плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок!
(Энергичные движения плечами)
Стоп! Сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
(Приседания)
Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко!
(Прыжки на месте)

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись:
Раз, два, три, четыре-
Вот как славно.
Освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – кроль.
Все, как один.
Плывём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
Имитация движений по ходу чтения

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмём,
А потом их разведём,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились.
Хорошо мы потрудились.
(повторить 3 раза)

Руки подняли и покачали-
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, покажем:
Крылья сложили назад.

Гриша шёл, шёл, шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз-грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три-четыре – руки вниз.

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.
(повторить 3 раза)

Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идёт пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим-пилим, пилим-пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.

Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки

ладонями вниз.

Приплыли тучи дождевые:

-Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

-Пей, рожь, пей!

И рожь, склонясь к земле
зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт.

А тёплый дождь неугомонный

Льёт, льёт, льёт...

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть

Семь, восемь – лень

отбросим

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал зайнышка скакать.

Прыгать зайнышка горазд,

Он подпрыгнул 10 раз.

Раз, два, три, четыре –

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре –

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире –

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Вместе делаем зарядку

Ёжик в бане вымыл ушки,

Шею, кожицу на брюшке.

И сказал еноту ёж:

-Ты мне спинку не потрёшь?

На болоте две подружки
Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Влево-вправо наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзьям
Физкультпривет!

Снег идёт, идёт, идёт.
Дворник улицу метёт.
Стороной народ идёт.
Веселей, веселей!
Заниматься нам не лень:
Мы немного разомнёмся,
За дела опять возьмёмся

Три пингвина шли домой
(Шаги вперевалочку)
Папа был большой-большой, (Руки над головой)
Мама с ним пониже ростом,
(Руки на уровне груди)
А сынок Малышка просто.
Очень маленький
он был, (Приседания)
С погремушками ходил,
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.
(Имитация игры с погремушками)

-Как живёшь?
-Вот так!
-А плывёшь?
-Вот так!
-Как бежишь?
-Вот так!
-Вдаль глядишь?

-Вот так!
-Ждёшь обед?
-Вот так!
-Машешь вслед?
-Вот так!
--Утром спишь?
-Вот так!
-А шалишь?
-Вот так!

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И кружимся потом

Зайцы скачут
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк?
Раз - согнуться,
Разогнуться,
Два - нагнуться,
Потянуться,
Три-в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается.
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо.
Скок-поскок, скок-поскок.
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись.

Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок,
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два наклон.
Зашумел листвою клён.
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.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой – раз, правой – раз,
Смотрите вы на нас.
Все захлопали в ладошки-
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и бодрей!
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились

Сначала буду маленьким
К коленочкам прижмусь,
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом кругом-кругом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра

Отдых наш –
Физкультминутка.
Занимай свои места:
Раз – присели,
Два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели-встали-
Ванькой-встанькой
Словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Вот идёт чёрный кот,
(Шаги с высоким подниманием ног)
Притаился – мышку ждёт
(Приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт,
(Встать, повернуться)
И к коту не подойдёт
(Руки в стороны.)

Мелкие шажки-
Раз, два, три...
Лёгкие прыжки-
Раз, два, три...
Вот и вся зарядка-
Раз, два, три...
Мягкая посадка-
Раз, два, три...

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись,
Сели-встали, сели-встали
И на месте побежали.

Аист, аист длинноногий!
Покажи домой дорогу!
Аист отвечает:
-Топай правой ногой,
Потом левой ногой,
Снова правой ногой,
Снова левой ногой.
Вот тогда придёшь домой.

Солдатик (2 мл. гр.)
Солдатик, на одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую - к груди,
Да смотри - не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Два медведя (2 мл. гр.)
Сидели два медведя
(раскачиваются с ноги на ногу)
На тоненьком суку.
Один читал газету
(читают газету)
Другой мешал муку
(мешают муку)
Раз ку-ку, два ку-ку -
Оба шлепнулись в муку.

Сам, сам самолёт
(Два хлопка,

руки в стороны.)
Тут и там самолёт.
(Два хлопка,
руки в стороны.)
Летит самолёт близко, далеко.
(Руки к груди, в стороны,
вперёд)
Летит самолёт низко, высоко.
(Руки в стороны, присесть, встать,
руки вверх) .

"Колокольчики" (2 мл. гр.)
Колокольчики мои, цветики лесные,
руки вверх
Что глядите на меня, ярко-голубые?
качается
И о чем звените вы в день весенний мая
наклон
Средь нескошенной травы, головой кивая?

"Звездолет"
Знает Знайка все о звездах
(Дети выполняют наклоны
вперед)
Он возводит звездолет.
(ноги и руки прямые,
На закате звездолет
(Дети движутся по кругу
быстрым)
К звездному пути пойдет,
(шагом, потом легким
бегом,
раскинув руки-«крылья»,
изображая старт звездолета.)
Достигнет заданной звезды
Изображая посадку звездолета,
И всем мигнет из темноты,
дети мягко опускаются на ковер

«Самолет и ракета»
Руки в стороны - в полет
(Дети расставляют в стороны руки) .

Отправляем самолет.
(Покачивают руками.)
Правое крыло вперед,
(Выбрасывают правую руку вперед) .
Левое крыло вперед.
(Выбрасывают левую руку вперед.)
Раз, два, три, четыре —
(Присаживаются на корточки,
«заводят» моторы) .
Полетел наш самолет.
(Двигаются враспынуате.)
А сейчас мы с вами, дети,
(Хлопки) .

Улетаем на ракете.
(Руки сложены над головой) .
На носки поднимись,
(Поднимаются на носочках) .
А потом руки вниз.
(Опускают руки вниз) .
Вот летит ракета ввысь!
(Руки поднимают вверх

"Десять вагонов"
Десять вагонов — десять ребят.
(Дети встают в колонну друг
за другом, изображая поезд)
Мчатся вагоны и громко гудят.
Мчатся вперед по буграм,
по откосам,
Каждому хочется быть
паровозом
(поворачиваются меняют
направление движения.)
Вот запыхтел «чу-чу-чу»
паровоз,
(Дети движутся медленнее)
Десять вагонов на горку повез.
Десять вагонов отстать не хотят,
Тоже стараются, тоже пыхтят.
Каждый ногами работает ловко.
(Движение становится быстрым)

Ехали, ехали — стоп! Остановка.

"Трусливый заяц"

Заяц мчится что есть мочи,
изображают бег на месте
Заяц схорониться хочет.
закрывают лицо ладонями
То бежит он, то кружит.
бег на месте
Бедный, он всего боится,
Где укрыться ото зла.
руки лодочкой у груди
От лисицы, от куницы,
повороты вправо-влево,
изображая хвост лисы
и хвост куницы
От орлицы и орла,
показывают крылья орла,
широко расставив руки
Он боится даже белки,
показывают ушки белки
Певчей птицы, даже мелкой.
показывают клювик
птицы, сложив пальцы
Уши - стрелы, хвост - сучок,
показывают заячьи уши,
вытянув руки вверх
Прыгнул белкой и молчок.
показывают беличий
прыжок, а затем подносят
указательный
палец к губам, изображая молчание

Одуванчик, одуванчик!
Одуванчик, одуванчик!
приседают, потом медленно
Стебель тоненький, как пальчик.
поднимаются
Если ветер быстрый-быстрый
Разбегаются в разные стороны
На поляну налетит,
Все вокруг зашелестит
Одуванчика тычинки

Разлетятся хороводом
берутся за руки и идут по
И сольются с небосводом.
На поляну налетит,
Все вокруг зашелестит
Одуванчика тычинки
Разлетятся хороводом
берутся за руки и идут по кругу
И сольются с небосводом.

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс,
Одной рукой - это кроль.
Все как один
Плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
Имитация движений по ходу чтения

Едем, едем на машине,
Имитируют движения рулем.
Нажимаем на педаль.
Ногу сгибают, вытягивают.
Газ включаем, выключаем,
Смотрим пристально мы вдаль
Приставляют ладонь ко лбу.
Дворники счищают капли
Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают.
Вправо, влево. Чистота!
Наклоняют руки влево, вправо.
Волосы ерошит ветер.
Над головой шевелят пальцами.
Мы — шоферы хоть куда!
Поднимают вверх большой палец руки

"Сосулька"

Вниз головой висит сосулька.
Руки внизу,
От солнца насморк у нее
Вытирают нос.
То от тепла она заплачет,
Потирают глаза.
То платице ушьет свое.
Ладонями проводят вдоль
тела сверху вниз.
Придет мороз — заледенеет,
Обхватывают тело руками.
Немного за ночь подрастет,
Поднимают руки вверх, встают
на носки.
Окрепнет телом, потолстеет,
Округлые руки по сторонам тела.
Тяжелой станет — упадет.
Приседают.

Не под окном (руки в стороны,
А около (руки вперед)
Катилось «О» и охало (круг руками,
Охало, охало, не под окном, а около.
(Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз.)

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
Сделаем большой круг.

Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)
Дождик кап-кап-кап! (Касаются стола кистями рук.)
Где сучок давно засох,
Серый мох, мох, мох. (Поднимают руки над столом, пальцы то складывают
вместе, то раскрывают широко.)
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются по-
очередно всех пальцев левой руки.)

Кто нашел его, друзья? (Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показывают его.)

Это я, я, я!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Приплыли тучки дождевые:

-Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).

Мы подуем низко: - с-с-с (присесть) .

Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту) .

На двери висит замок.

(Руки сцеплены в замок.)

Кто его открыть бы мог?

(Пытаются разъединить руки.)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.

На поляну, на лужок

Тихо падает снежок.

Улеглись снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок.

Закружился снежок,
Пляшут все пушинки,
Белые снежинки

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдем мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.
То пойдем все косолапо,
Как медведи ходят в лес

Все выходят по порядку
(ходьба на месте) -
Раз – два – три – четыре!
Дружно делают зарядку –
Раз – два – три – четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.

Самолеты загудели
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками,
Самолеты полетели
(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо,
На полянку тихо сели
(присесть, руки к коленям,
Да и снова полетели.

Бегал по двору щенок,
Видит пирога кусок.
Под крыльцо залез и съел,
Завалился, засопел.

На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,

Ножки вместе,
Ножки врозь.

Захар змея запускает
(руки вверх) .

Зоя с зайкой играет
(прыжки на двух ногах,

Зина в лес пошла

(шаги на месте)

Землянику нашла

(наклоны вперед и «складывание» ягод в корзинку).