

<p>Физминутка «Мы захлопали в ладоши». Мы захлопали в ладоши - Дружно, веселее. Наши ножки постучали - Дружно и сильнее. По коленочкам ударим-Тише - 3 раза, Наши ручки, поднимайтесь - Выше -3 раза. Наши ножки закружились- 2раза И остановились.</p>	<p>Физминутка «Листики». Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (присесть) Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу) И на землю тихо сели. (присесть) Ветер снова набежал И листочки все поднял. (легкий бег по кругу) Закружились, полетели И на землю тихо сели. (присесть)</p>
<p>Физминутка «В лесу». Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног) И в лесу грибы нашли (размеренное приседание), Наклонялись, собирали (наклоны вперед), По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).</p>	<p>Физминутка «Грибок». Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте) Белый гриб нашел. Раз - грибок, Два - грибок, Три - грибок, (наклоны корпуса вперед) Положил их в кузовок</p>
<p>Физминутка «Гномы» Утром гномы в лес пошли (шаг на месте) По дороге гриб нашли (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе) А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону) Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону) И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу) Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из</p>	<p>Физминутка «Белки». Белки прыгают по веткам. Прыг да скок, прыг да скок! Забираются нередко Высоко, высоко! (прыжки на месте) Будем в классики играть Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке)</p>

<p>стороны в сторону) Побежали, заспешили (бег на месте) И грибы все уронили! (присесть)</p>	
<p>Физминутка «Зайки».</p> <p>Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха) А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать!</p>	<p>Физминутка «Вышел зайчик».</p> <p>Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. (Ходьба на месте) Вот он скачет вниз по склону, Забегаем в лес зелёный. И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте) Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте) Замер зайчик средь травы А теперь замрем и мы! (Дети садятся)</p>
<p>Физминутка «Вышли мышки».</p> <p>Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте) Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами) Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши) Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири») Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой) Убежали мышки вон (бег на месте).</p>	<p>Физминутка «Ёж».</p> <p>Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.</p>

<p>Физминутка «Зайка».</p> <p>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.)</p>	<p>Физминутка «Зайчики».</p> <p>Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены) На лесной опушке, (прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся) Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте) В беленькой избушке. (соединили руки над головой "домик") Мыли свои ушки, (изображаем как моем уши) Мыли свои лапочки, (потираем правой рукой левую и наоборот) Наряжались зайчики, (приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс) Надевали тапочки. (поочередно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)</p>

<p>Физминутка «Ёлка»</p> <p>Наша ёлка велика (круговое движение руками), Наша ёлка высока (встать на носочки), Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки), Достаёт до потолка (потянуться). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!</p>	<p>Физминутка «Мы шагаем по сугробам...»</p> <p>Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём</p>
<p>Физминутка «Вот под елочкой».</p> <p>Вот под елочкой зеленой (Встали) Скачут весело вороны:(Прыгаем) Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши) Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо) Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо) Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши) Только к ночи умолкают(Машут руками как крыльями) И все вместе засыпают:(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают) Кар-кар-кар! (Тихо)(Хлопки над головой в ладоши.)</p>	<p>Физминутка «Ванька-встанька».</p> <p>Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка. (Приседания) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши) Хлоп-хлоп. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши) Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)</p>

<p>Физминутка «Мячики».</p> <p>Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп, Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок. Ножками топчут: топ, топ, топ! Весело хохочут: ха, ха, ха! Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз), После отдыхают (приседают, руки свободные).</p>	<p>Физминутка «Солнце».</p> <p>Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.) Руки в стороны потом Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.) Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.</p>
<p>Физминутка «Кузнечики».</p> <p>Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!</p>	<p>Физминутка «Вместе по лесу идём».</p> <p>Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте) Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны) Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.) К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх) Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. (Дети садятся)</p>

<p>Физминутка «Бабочка».</p> <p>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)</p>	<p>Физминутка «Лягушки».</p> <p>Будем прыгать, как лягушка Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки)</p>
<p>Физминутка «Бегал по двору щеночек».</p> <p>Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте) Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны) Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту) Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)</p>	<p>Физминутка «Самолёт».</p> <p>Руки в стороны — в полёт Отправляем самолёт, Правое крыло вперёд, Левое крыло вперёд. Раз, два, три, четыре — Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево)</p>
<p>Физминутка «Паровоз».</p> <p>Загудел паровоз Загудел паровоз И вагончики повез. Чу-чу-чу, Далеко их укачу.</p>	<p>Физминутка «Едем-едем мы домой».</p> <p>Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля) На машине легковой Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой) Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)</p>

<p>Физминутка «Самолёты».</p> <p>Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям), Да и снова полетели.</p>	<p>Физминутка "Долго, долго".</p> <p>Долго, долго мы лепили, (руки сцеплены в замок, круговые вращения руками) Наши пальцы утомились (встряхивание кистями) Пусть немножко отдохнут (поглаживание каждого пальчика) И опять лепить начнут. Дружно руки разведем И опять лепить начнем. (хлопаем в ладоши)</p>
<p>Физминутка "Петушок".</p> <p>Каждый день петушок делает зарядку, (ходьба на месте либо по группе) Очень нравится ему все делать по порядку: Весело шагать, (ходьба с высоким подниманием колена) Крылья поднимать (руки вверх), Присесть и встать (приседания 4-6 раз), Прыгать и скакать (10 прыжков), Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!</p>	<p>Физминутка "Я мороза не боюсь".</p> <p>Я мороза не боюсь, (шагаем на месте) С ним я крепко подружусь (хлопаем в ладоши). Подойдет ко мне мороз (присели), Тронет руку, тронет нос (показываем руку, нос) Значит надо не зевать (хлопки в ладоши), Прыгать, бегать и играть (прыжки на месте).</p>

<p>Физминутка "Ванька встанька".</p> <p>Отдых нам - физкультминутка, Занимай свои места. <i>(встать прямо, руки на поясе).</i> Раз - присели, два - привстали, Сели - встали, сели - встали, Ванькой-встанькой словно стали. А потом пустились вскачь, Словно мой упругий мяч <i>(движения по тексту).</i></p>	<p>-Физминутка "Птички".</p> <p>Птички в гнездышке сидят<i>(приседают).</i> И на улицу глядят <i>(повороты головы),</i> Погулять они хотят <i>(кивают головой)</i> И тихонечко летят <i>(разлетаются, машут руками).</i></p>
<p>Физминутка "Кукла".</p> <p>Я хожу, хожу, хожу, <i>(ходьба с высоким подниманием колен)</i> Вдруг я куклу разбужу! <i>(полуприседание, удержание позы)</i> Кукле надо отдыхать, куле хочется поспать. <i>(потягивание на носочках)</i> Я на цыпочках хожу, куклу я не разбужу. И ни разу, и ни разу я словечка не скажу. <i>(руки на поясе, ходьба на носочках, Проговаривание шепотом).</i></p>	<p>Физминутка "Жук".</p> <p>На лужайке по ромашкам Жук летал в цветной рубашке. <i>(машут руками)</i> Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу, <i>(повороты в стороны)</i> Тихо по ветру качаюсь, низко- низко наклоняюсь.</p>
<p>Физминутка "Стрекоза".</p> <p>Утром стрекоза проснулась, <i>(потерли кулачками глаза)</i> Потянулась, улыбнулась, раз росой она умылась, <i>(потерли ладонями щеки)</i> Два - изящно покружилась, три - нагнулась и присела, На четыре - полетела, <i>(помахали руками вверх-вниз)</i> У реки остановилась, <i>(легкий бег на месте)</i> Над водою закружилась.</p>	<p>Физминутка "Я чайник - ворчун".</p> <p>Я чайник - ворчун, хлопотун, -сумасброд, <i>(шагаем на месте)</i> Я всем на показ выставляю живот, <i>(руки на пояс, повороты влево-вправо)</i> Я чай кипячу, клопочу и кричу:<i>(хлопаем в ладоши)</i> - Эй, люди, я с вами чай пить хочу! <i>(прыжки на месте).</i></p>

<p>Физминутка «Часы»</p> <p>Тик-так, тик-так - все часы идут вот так: тик-так (наклоняют голову то к одному, то к другому плечу) Смотри скорей, который час: тик-так, тик-так, тик-так. (раскачиваются в такт маятнику) Налево - раз, направо - раз мы тоже можем так Тик-так, тик-так, тик-так (повороты туловища по тексту, руки на поясе).</p>	<p>Физминутка "Обезьянки".</p> <p>Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. (дети слегка пружинят в коленях, раскачивают руки вперед-назад) Кто весь век качается, да — да — да! (хлопки) Тот не огорчается никогда (прыжки)</p>
<p>Физминутка "Мою руки".</p> <p>Мыло бывает разным-преразным: (намыливаем руки) Синим, зеленым, Оранжевым, красным... (сжимаем и разжимаем кулачки) Но не пойму, отчего же всегда (удивляемся, разводим руки в стороны, приподнимаем плечи) Черной-пречерной бывает вода? (расслабляем мышцы тела).</p>	<p>Физминутка "Помогаем маме".</p> <p>Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре – Потянулись, наклонились, Хорошо мы потрудились. (1-2 - стойка на носках, руки вверх, 3-4 - наклон вперед, покачивание руками вправо и влево повторить</p>

<p>Физминутка "Капля".</p> <p>Капля раз, капля два, <i>(пальцы собраны в щепотку)</i> Очень медленно сперва, <i>(раскрываем пальцы медленно)</i> А потом, а потом все бегом все бегом. <i>(руки вверх - вниз, пальчики бегут)</i> Мы зонты свои откроем, От дождя себя укроем. <i>(руки в стороны, вверх, пальцы сцепить над головой).</i></p>	<p>Физминутка "Мамам дружно помогаем".</p> <p>Мамам дружно помогаем, дружно в тазике стираем. И рубашки и носочки для сыночка и для дочки, <i>(наклоны вперед, имитируем стирку и полоскание)</i> Через двор растянем ловко для одежды три веревки, <i>(потягивания - руки в стороны)</i> Светит солнышко-ромашка, скоровысохнут рубашки. <i>(потягивания - руки вверх).</i></p>
<p>Физминутка "Серенькие перышки".</p> <p>Воробьи воробушки, (похлопывание руками по бокам) Серенькие перышки! (махи руками вверх - вниз) Клюйте, клюйте крошки (стучим кулачками перед собой) У меня с ладошки! (дуем на раскрытые ладони) Нет, с ладошки не клюют (развели руки в стороны, пожали плечами) И погладить не дают. <i>(руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо)</i> Как бы нам поладить, чтоб дались погладить?<i>(хлопки в ладоши).</i></p>	<p>Физминутка «Пирамидка»</p> <p>-Вот большая пирамидка <i>(потянуться вверх)</i> И веселый мячик звонкий <i>(прыжки на месте)</i> Мягкий мишка косолапый <i>(шаги на месте, на внешней стороне стопы)</i> Все живут в большой коробке <i>(показать большой квадрат)</i> Но когда ложусь я спать <i>(руки под щеку, закрыть глаза)</i> Начинают все играть <i>(изобразить любое движение)</i></p>

<p>Физминутка «Кто живёт у нас в квартире?» Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши) Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте) Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте) Всех могу пересчитать (шагаем на месте) Папа, мама, брат, сестра (хлопаем в ладоши) Кошка Мурка, два котёнка (наклоны туловища вправо, влево) Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища вправо, влево) Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)</p>	<p>Физминутка «Яблоко» Вот так яблоко! (встали) Оно (руки в стороны) Соку сладкого полно. (руки на пояс) Руку протяните, (протянули руки вперед) Яблоко сорвите. (руки вверх) Стал ветер веточку качать, (качаемверху руками) Трудно яблоко достать. (подтянулись) Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули) И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой) Вот так яблоко! (встали) Оно (руки в стороны) Соку сладкого полно. (руки на пояс)</p>
<p>Физминутка «Урожай» В огород пойдем, (шаги на месте) Урожай соберем. Мы моркови натаскаем («таскают») И картошки накопаем. («копают») Срежем мы кочан капусты, («срезают») Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза) Щавеля нарвем немножко («рвут») И вернемся по дорожке. (шаги на месте)</p>	<p>Физминутка «По ягоды». Мы шли-шли-шли, (маршируют по кругу, держа руки на поясе) Много клюквы нашли. (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен) Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу) Мы опять идем искать. (наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</p>

<p>Физминутка «Осень»</p> <p>Дождик осенний из туч моросит, <i>(броски расслабленными кистями рук)</i> Дерево, сбросив листочки, стоит <i>(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))</i> Ветер осенний ветви качает <i>(плавно покачивают руками)</i> Листья под деревом ветер гоняет. <i>(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)</i></p>	<p>Физминутка «Мартышки» (повторяет все что происходит в стихотворении)</p> <p>Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, Все руками хлопаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску И друг другу даже Язычки покажем! Шире рот откроем, Гримасы все состроим. Как скажу я слово три, Все с гримасами замри. Раз, два, три!</p>
<p>Физминутка «Мишка»</p> <p>Топаи, мишка, Хлопай, мишка, Приседай со мной, братишка, Руки вверх, вперед и вниз Улыбайся и садись.</p>	<p>Физминутка «Котята»</p> <p>Все котятки мыли лапки: Вот так, вот так! Мыли ушки, мыли брюшки: Вот так, вот так! А потом они устали, Сладко, сладко засыпали: Вот так, вот так!</p>

<p>Физминутка «Мячик»</p> <p>Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)</p> <p>Покатился по дорожке (бег на месте)</p> <p>Подождал меня немножко (остановиться)</p> <p>Наклонюсь, возьму его (наклониться)</p> <p>И подброшу высоко (имитация движения)</p>	<p>Физминутка «Мышка»</p> <p>Мышка быстренько бежала (бег на месте)</p> <p>Мышка хвостиком виляла (имитация движения)</p> <p>Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)</p> <p>Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)</p>
<p>Физминутка «Неваляшки»</p> <p>Мы веселые милашки (руки на поясе раскачиваться в стороны)</p> <p>Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)</p> <p>Мы танцуем и поем (приседание)</p> <p>Очень весело живем (прыжки на месте)</p>	<p>Физминутка «Репка»</p> <p>Вот мы репку посадили (наклониться)</p> <p>И водой ее полили (имитация движения)</p> <p>А теперь ее потянем (имитация движения)</p> <p>И из репы кашу сварим (имитация еды)</p> <p>И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)</p>
<p>Физминутка «Машина»</p> <p>Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)</p> <p>В бензобак нальем бензин (имитация движения)</p> <p>И поедem в магазин («поездить» по комнате)</p>	<p>Физминутка «Соберем букет»</p> <p>Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)</p> <p>Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)</p> <p>Вот какой у нас букет, Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)</p>

Физминутка «Отдохнем».

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)

Физминутка «Кукла»

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)