

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»  
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

# **Картотека «Физкультминутки»**

Воспитатель  
Пустовалова Л.В.

г. Ханты-Мансийск, 2020

## КАРТОТЕКА

### **А в лесу растет черника.**

А в лесу растет черника,  
Земляника, голубика (*хлопают в ладоши*).  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать (*приседают*).  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу (*ходьба на месте*).

### **Космонавт.**

В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете (*потягивания – руки вверх*).  
А в низу леса, поля –  
Расстиляется земля (*низкий наклон вперед, руки разводятся в стороны*).

### **Кот Антипка.**

Кот Антипка жил у нас (*встали руки на поясе*)  
Он встает с лежанки в час (*потянулись руки вверх вдох*)  
В два на кухне крал сосиски (*наклоны влево – вправо*).  
В три сметану ел из миски (*наклоны вперед – руки на поясе*).  
Он в четыре умывался (*наклоны головы к плечам влево – вправо*)  
В пять по коврику катался (*повороты влево - вправо*).  
В шесть тащил сельдей из кадки (*рывки руками перед грудью*).  
В семь играл с мышами в прятки (*хлопки спереди сзади*).  
В восемь хитро щурил глазки (*приседания*).  
В девять ел и слушал сказки (*хлопки в ладоши*)  
В десять шел к лежанке спать (*прыжки на месте*).  
Потому что в час вставать (*шагаем на месте*).

### **В темном лесу есть избушка.**

В темном лесу есть избушка (*дети шагают*)  
Стоит задом наперед (*дети поворачиваются*).  
В той избушке есть старушка (*грозят пальцем*)  
Бабушка Яга живет (*грозят пальцем другой руки*).  
Нос крючком, (*показывают пальчиком*)  
Глаза большие, (*показывают*)  
Словно угольки горят (*покачивают головой*)

### **Шел король по лесу.**

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,  
Ещё разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем.

### **Раз грибок, два грибок.**

По тропинке леший шёл,  
На поляне гриб нашел (*ходьба на месте*).  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок (*приседания*)  
Леший охает: устал  
От того, что приседал  
Леший сладко потянулся (*потягивание руки вверх*).  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся  
И до пола дотянулся (*наклоны вперед и назад*)  
И налево, и на право  
Повернулся. Вот и славно (*повороты туловища вправо и влево*)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку (*дети садятся*).

### **Фонопедическое упражнение «Муха»**

Над медведем возле уха  
Целый час жужжала муха:  
«Ж-ж-ж»  
Комары летят  
Летят и пищат:  
«З-з-з, З-з-зу и - укушу!З-з-з»  
«Ж-ж-ж» - «З-з-з»  
(*текст произносят, разным по высоте голосом: за муху – низким, за комара – высоким*)

### **Мишка гири поднимает.**

Мишка до пяти считает,  
Мишка гири поднимает (*имитация поднимания гирь*)  
Раз, два, три, четыре, пять (*сохранить положение «руки вверх»*)  
буду гири опускать!  
Пять, четыре, три, два, один.

### **Как у наших у зверят.**

Как у наших у зверят (*хлопаем в ладоши*)  
Лапки весело стучат:  
Топ-топ-топ; топ-топ-топ (*топанье ногами*)  
А устали ножки, хлопают ладошки:  
Хлоп –хлоп- хлопок, хлопок – хлопок – хлопок (*хлопки в ладоши*)  
А потом вприсядочку (*приседание*)  
Пляшут звери рядышком (*прыжки на месте*)  
А как пустятся бежать – (*бег на месте*)

Никому их не догнать.

### **А ну, попробуйте!**

А ну, попробуйте, ребята,  
От зайчат не отставать  
И заданья сложные  
Быстро выполнять.  
Сколько елочек зелёных,  
Столько сделайте наклонов.  
Сколько маленьких кружков,  
Столько сделайте прыжков.  
Сколько на лугу коров,  
Столько сделайте хлопков.  
Приседайте столько раз,  
Сколько шариков у нас.

*(После каждого вопроса, показывается соответствующая картинка. Дети считают количество нарисованных предметов, показывают на пальцах, и все выполняют указанное движение заданное количество раз)*

### **Мы сегодня рисовали.**

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немного отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнём.

*(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли)*

### **Золотая песенка.**

Как хорошо в гостях у осени  
Среди берёзок золотых...*(кружимся на месте)*  
Подольше б золота не сбросили,  
Стоял бы лес багрян и тих. *(остановились, машут плавно руками вверх – вниз, влево – вправо)*  
Почаще б солнышко усталое  
Гостило в золотом лесу, *(руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо)*  
Чтоб защитит от ветра шалого  
Лесную позднюю красу. *(повороты туловища влево – вправо)*  
Деревья все осенним днем  
Красивые такие! *(плавные движения руками вверх – вниз)*  
Сейчас мы песенку споём

Про листья золотые! *(присели)*

### **Серая лошадка.**

Цок, цок, цок, цок!

Я лошадка – серый бок!

*(поочерёдное топание одной ногой, затем другой)*

Я копытцем постучу, *(ходьба на месте)*

Если хочешь – прокачу! *(легкий бег на месте)*

Посмотри, как я красива,

Хороша и хвост и грива

*(руки на поясе, наклоны туловища вправо – влево)*

Цок, цок, цок, цок!

Я лошадка – серый бок! *(кружимся на месте)*

### **Серенькие перышки.**

Воробьи – воробушки, *(похлопывание руками по бокам)*

Серенькие перышки! *(махи руками вверх – вниз)*

Клюйте, клюйте крошки

*(стучим кулачками перед собой один о другой)*

У меня с ладошки! *(дуем на раскрытые ладони)*

Нет, с ладошки не клюют

*(развели руки в стороны, пожали плечиками)*

И погладить не дают.

*(руки на пояс наклоны туловища влево - вправо)*

Как бы нам поладить,

Чтоб дались погладить? *(хлопки в ладоши)*

### **Хлопья белые.**

Хлопья белые летят, *(легкий бег на месте)*

Холоднее стало, *(приседания)*

Только, зимушка ребят

*(наклоны туловища вправо – влево)*

Ты не испугала. *(прыжки на месте)*

Нет! Нет! Ты не испугала.

### **Листопад.**

Тучи в небе кружатся,

*(дети плавно покачиваются с ноги на ногу)*

Что ни шаг, то лужица

*(ходьба на месте с высоким подниманием колен)*

День осенний хмурится,

*(руки на поясе – повороты влево вправо)*

Листопад на улице *(кружатся на месте).*

По дороге стелется (*легко бегут по кругу*).  
Желтая метелица.

### **Рыжие клены.**

Все клены стали рыжие, (*руки подняли вверх, покачали руками*)  
И ни один не дразнится  
(*повороты туловища влево – вправо, руки в стороны*)  
Раз всё равно все рыжие, (*руки подняли вверх*)  
Кому, какая разница? (*покачали плечами*)

### **Рыжие белочки.**

Листики падают, осень пришла  
(*махи руками вверх – в стороны – вниз*)  
Рыжие белочки,  
Как у вас дела? (*наклоны вперед*)  
- Мы набрали шишек  
Для своих детишек (*прыжки на месте*)  
Листьев полное дупло –  
Будет нам зимой тепло (*повороты туловища влево – вправо*).  
Листики падают,  
Осень пришла (*махи руками вверх – в стороны – вниз*)  
Рыжие белочки,  
Как у вас дела (*приседания*)  
- Насушила ягод,  
Чтоб хватило на год (*махи руками вверх – в стороны – вниз*).

### **Я мороза не боюсь.**

Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос (*надо показать руки, нос*)  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать играть (*движения*)

### **Наши красные цветки.**

Наши красные цветки  
Распускают лепестки (*плавно поднимают руки вверх*)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет (*качание руками влево – вправо*)  
Наши красные цветки  
Закрывают лепестки, (*присели, спрятались*)  
Головой качают, (*движения головой влево – вправо*)

Тихо засыпают.

### **Вот так яблоко!**

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно – *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно *(руки на поясе)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите *(руки вверх)*.

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнуть)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно – *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно *(руки на поясе)*

### **Я чайник – ворчун.**

Я чайник – ворчун, хлопотун, сумасброд, *(шагаем на месте)*

Я всем напоказ выставляю живот,

*(руки на пояс, повороты туловища влево – вправо)*

Я чай кипячу, клопочу и кричу *(хлопаем в ладоши)*

- Эй, люди, я с вами чай пить хочу! *(прыжки на месте)*

### **Я на скрипочке играю.**

Я на скрипочке играю,

Тили – тили – тили *(показывают, как играют на скрипочке)*

Скачут зайки на лужайке,

Тили – тили – тили *(прыгаем)*

А теперь на барабане.

Бум – бум – бум, *(хлопаем в ладоши)*

Трам – трам – трам! *(топаем ногами)*

В страхе зайки разбежались по кустам *(присели)*.

### **Я иду, и ты идешь.**

Я иду, и ты идешь - раз, два, три *(шагаем на месте)*.

Я пою, и ты поешь - раз, два, три *(хлопаем в ладоши)*

Мы идем, и мы поем - раз, два, три *(прыжки на месте)*

Очень дружно мы живем - раз, два, три *(шагаем на месте)*

### **Часы.**

Тик – так, тик – так –

Все часы идут вот так:

Тик – так (*наклоны головы то к одному, то к другому плечу*).  
Смотри скорей, который час:  
Тик – так, тик – так, тик – так (*раскачивайтесь в такт маятника*).  
Налево – раз, направо – раз,  
Мы тоже можем так. (*Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, затем – к левому, как часики*)  
Тик – так, тик – так.

### **Самолет.**

Руки в стороны – в полет  
Отправляем самолет,  
Правое крыло вперед,  
Левое крыло вперед.  
Раз – два – три – четыре –  
Полетел наш самолет.  
(*Ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо, поворот влево*)

### **Прыгайте кузнечики.**

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг – скок, прыг – скок.  
Сели травушку покушаем,  
Тишину послушаем,  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко  
(*Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую*).

### **Подрастает зернышко.**

Подрастает зернышко –  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает – вот как весело играет!  
(*Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища присели*)

### **Паучок.**

Паучок под лавку	<i>(На строки 1-3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ножке. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку)</i>
Упал	
Ненароком лапку	
Сломал	
В городскую лавку	
Сходил	
И другую лапку	
Купил.	



### **Оловянный солдатик стойкий.**

Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка. (*стоим на правой ноге*)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую – к груди,  
Да смотри – не упади! (*шагаем на месте*)  
А теперь постой на левой, (*стоим на левой ноге*)  
Если ты солдатик смелый (*прыжки на месте*)

### **Наши алые цветки.**

Наши алые цветки  
Распускают лепестки (*плавно поднимают руки вверх*)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет (*качание руками влево – вправо*)  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, (*присели, спрятались*)  
Головой качают (*качание головой влево – вправо*)  
Тихо засыпают.

### **Насос.**

А теперь насос включаем,	( <i>Наклон вправо, левая рука</i>
Воду из реки качаем,	<i>скользит вверх вдоль туловища</i>
Влево – раз, вправо – два,	<i>(до подмышечной впадины);</i>
Потекла ручьём вода,	
Раз, два, три, четыре – (3 раза)	<i>наклон влево, движение вверх</i>
Хорошо мы потянулись.	<i>правой рукой)</i>

### **На поляне кедр могучий.**

На поляне кедр могучий  
Задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растёт сосна,  
К небу тянется она  
(*стоя на правой ноге, тянем руки вверх, затем то же на левой*)  
Мы внизу грибочки ищем  
И в траве усердно рыщем.  
Раз – грибок и два – грибок,  
Положи их в кузовок.

*(Наклониться вперед и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот)*

### **Мы с друзьями.**

Солнечным погожим днем  
Мы с друзьями в лес идем.  
Мы с тобой несем корзинки  
Вот хорошая тропинка! *(ходьба на месте)*  
Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику *(наклоны вперед)*  
А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.  
Собираем по кустам  
Здесь отличные места! *(повороты влево – вправо)*

### **Мишка вылез из берлоги.**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге *(повороты влево – вправо)*  
Потянулся он со сна: *(потягивания – руки вверх)*  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил *(вращения головой)*  
Наклонился назад – вперед, *(наклоны вперед – назад)*  
Вот он по лесу идет  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки –  
Для медведя витаминки  
*(наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)*  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышко уселся *(дети садятся)*

### **Ложка – это ложка.**

Ложка – это ложка, *(шагаем на месте)*  
Ложкой суп едят *(хлопаем в ладоши)*  
Кошка – это кошка *(шагаем на месте)*  
У кошки семь котят *(хлопаем в ладоши)*  
Тряпка – это тряпка, *(шагаем на месте)*  
Тряпкой вытру стол *(прыжки на месте)*  
Шапка – это шапка, *(шагаем на месте)*  
Оделся и пошел *(прыжки на месте)*  
А я придумал слово, *(руки в стороны – на пояс)*

Смешное слово – плим (*присели*)

Я повторяю снова (*наклоны туловища вправо – влево*)

Плим, плим, плим! (*присели*)

Вот прыгает и скачет (*прыжки на месте*)

Плим, плим, плим! (*шагаем на месте*)

И ничего не значит (*прыжки на месте*)

Плим, плим, плим! (*шагаем на месте*)

### **Если нравится тебе.**

(*Педагог поет песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения*)

Если нравится тебе, то делай так (*два щелчка пальцами над головой*)

Если нравится тебе, то делай так (*два хлопка в ладоши*)

Если нравится тебе, то делай так (*два хлопка за коленками*)

Если нравится тебе, то делай так (*два притопа ногами*)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо»

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи,

Если нравится тебе,

То сделай все.

### **Долго, долго.**

Долго, долго мы лепили

(*руки сцеплены в замок; круговые вращения руками*)

Наши пальцы утомились (*встряхивание кистями рук*)

Пусть немножко отдохнут

(*поглаживание каждого пальчика по очереди*)

И опять лепить начнут

Дружно руки разведем (*развели руки в стороны*)

И опять лепить начнем (*хлопаем в ладоши*).

### **Дождь!**

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам! (*шагаем на месте*)

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек (*прыжки на месте*)

Град! Град! Сыплет град,

Все под крышами сидят (*присели хлопки в ладоши*).

Только мой братишка в луже ловит рыбу нам на ужин

(*шагаем на месте*)

### **Дети утром рано встали.**

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли (*ходьба на месте*)

Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли (приседания)  
На пеньках растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз, два, три,  
И в лукошко набери! (наклоны)  
Вон на дереве орех,  
Кто подпрыгнет выше всех? (прыжки)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться (потягивания – руки вверх)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили, (ходьба на месте)  
Утомил всех долгий путь  
Дети сели отдохнуть (дети садятся)

### **Вышли уточки на луг.**

Вышли уточки на луг, кря–кря–кря! (шагаем)  
Пролетел веселый жук,  
Ж – ж – ж! (машем руками – крыльями)  
Гуси шеи выгибают,  
Га – га – га! (круговые вращения шеей)  
Клювом перья расправляют (повороты туловища вправо – влево)  
Ветер ветки раскачал? (качаем поднятыми вверх руками)  
Шарик тоже зарычал  
Р-р-р! (руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (подняли вверх руки, потянулись)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш (присели).

### **Вышли мышки.**

Вышли мышки как-то раз  
(ходьба на месте, или продвигаясь вперед в колонне)  
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 или к своему месту)

### **Выросли деревья в поле.**

Выросли деревья в поле,  
Хорошо расти на воле! (потягивание – руки в стороны)

Каждое старается, к небу, к солнцу тянется (*потягивание руки вверх*)  
Вот подул веселый ветер, закачались тут же ветки,  
(*дети машут руками*)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли (*наклоны вперед*)  
Вправо, влево, взад-вперед –  
Так деревья ветер гнет (*наклоны вправо, влево, вперед- назад*)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (*вращение туловищем*)

### **В понедельник.**

В понедельник я купался, (*изображаем купание*)  
А во вторник – рисовал, (*изображаем рисование*)  
В среду долго умывался, (*умываемся*)  
А в четверг в футбол играл. (*бег на месте*)  
В пятницу я прыгал, бегал, (*прыгаем*)  
Очень долго танцевал (*кружатся на месте*),  
А в субботу, в воскресенье (*хлопки в ладоши*)  
Целый день я отдыхал  
(*дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпаем*).

### **Под елочкой.**

Вот под елочкой зеленой (*встали*)  
Скачут весело вороны (*прыжки*)  
Кар – кар – кар (*громко хлопки над головой*)  
Целый день они кричали (*повороты туловища влево – вправо*)  
Спать ребятам не давали (*наклоны туловища вправо – влево*)  
Кар – кар – кар (*громко хлопки над головой*)  
Только к ночи умолкают (*машут руками как крыльями*)  
И все вместе умолкают (*машут руками как крыльями*)  
И все вместе засыпают (*садятся на корточки руки под щеку – засыпают*)  
Кар – кар – кар (*тихо*)

### **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 вперед – назад*)  
Ветки гнутся взад – вперед,  
Ветер их качает гнет (*рывки руками перед грудью*)

Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. *(дети идут на места)*

### **Вместе по лесу идем.**

Вместе по лесу идем,  
Не спешим, не отстаем.  
Вот выходим мы на луг *(ходьба на месте)*  
Тысяча цветов вокруг! *(потягивание руки в сторону)*  
вот ромашка, василек,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковер  
И на право и на лево  
*(Наклониться и коснуться левой стопы правой рукой, потом наоборот).*  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули *(потягивание – руки вверх)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели.

### **Ветер тихо клен качает.**

Ветер тихо клен качает, *(ноги на ширине плеч, руки за*  
Вправо влево наклоняет. *голову. Наклоны туловища*  
Раз – наклон и два наклон, *вправо и влево).*  
Зашумел листвою клен

### **Вверх рука и вниз рука.**

Вверх рука и вниз рука. *одна прямая рука вверх, другая*  
Потянули их слегка. *вниз, рывком менять руки*  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки  
Приседания с хлопками: *приседания, хлопки в ладоши*  
Вниз хлопок и вверх – хлопок. *над головой*  
Ноги руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок  
Крутим – вертим головой, *вращение головой вправо влево*  
Разминаем шею. Стой!

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать, и скакать! *(прыжки на месте)*  
Наклонился правый бок *(наклоны туловища влево - вправо)*  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз два три.  
А сейчас поднимем ручки *(руки вверх)*  
И дотянемся до тучки

Сядем на дорожку, (*присели на пол*)  
Разомнем мы ножки  
Согнем правую ножку (*сгибаем ноги в колене*)  
Раз два три!  
Согнем левую ножку.  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (*подняли ноги вверх*)  
И немного подержали.  
Головою покачали (*движения головой*)  
И все дружно вместе встали.

**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*)  
Повернемся мы с тобой  
Против стрелки часовой (*вращение туловищем влево*)  
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте*)  
Иногда вдруг отстают (*замедление ходьбы*)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (*бег на месте*)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают (*дети останавливаются*).

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! (*движения по тексту*)

Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.

<p>На четыре руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – на стульчик сесть опять (движения выполняют по тексту).</p>	
<p>Руки подняли и помахали – Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – Это к нам птицы летят. Как они сядут, покажем – Крылья мы сложим назад (движения выполняют по тексту).</p>	
<p>Вот стоит изба – Может, в ней весна? Тук-тук-тук! Разбудил весну этот стук. Распахнулись ворота, И пришла весна - красна! Разбудила лес весенний, Землю солнышком согрела.</p>	
<p>Отдых нам – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два привстали, Сели – встали, сели – вали – Ванькой-встанькой словно стали. А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч (соответствующие движения)</p>	
<p>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!</p>	<p><i>воспитатель с помощью зеркала пускает солнечные зайчики на стене, дети стараются их поймать</i></p>
<p><b>Стайка рыбок.</b> Плавают рыбешки в нашей речке чистой, Плавают рыбёшки быстро, быстро, быстро!</p>	<p><i>Дети вместе с рыбой плавают имитируя её движения. Плаваем молча, ведь рыбы молчат. Мы</i></p>



Рыбки – рыбёшки все хороши:  
Папы и мамы и малыши!  
Детки-рыбёшки на больших похожи  
Плавают как папы, тоже, тоже, тоже!  
Рыбки гуляют только в воде  
И не гуляют больше нигде!

*рыбки маленькие нас может  
догнать и съесть большая  
щука. Вот она плывет к нам  
– воспитатель изображает  
щуку. Рыбки быстро  
уплывают, разбегаются в  
стороны. Щука старается  
поймать кого-нибудь*