

Картотека физкультминуток 2 младшая группа.



«Осень»

Березы косы
расплели,

Руками клены
хлопали,

Ветра
холодные
пришли,



И тополи затопали.

Поникли ивы у пруда,

Осины задрожали,

Дубы, огромные всегда,

Как будто меньше стали.

Все присмирело.

Съежилось,

Лишь елочка пригожая

К зиме похорошела.

«Гриб»

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте.
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Физкультминутка



«Солнце вышло из-за тучки»

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.



«Яблоно»

Вот так яблоко! Оно сока сладкого полно.

Руки протяните, яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать, трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну и быстро яблоко сорву.



«Мы листики осенние»

Мы листики
осенние,
(Плавное
покачивание
руками вверху
над головой.)

На ветках
мы сидим.



Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное
покачивание руками вверху
над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Дети садятся по
местам.)

«Клён»

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине
плеч, руки за голову, наклоны туловища
влево и вправо.)



«Гром и 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.)



«Осень»

Березы косы
расплели,
Руками клены
хлопали,
Ветра
холодные пришли,



И тополи затопали.
Поникли ивы у пруда,
Осины задрожали,
Дубы, огромные всегда,
Как будто меньше стали.
Все присмирело.
Съежилось,
Поникло, пожелтело.
Лишь елочка пригожая
К зиме похорошела.

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.) Зайка прыгнул на пенёк. В барабан он громко бьёт, в чехарду играть зовёт. Зайцу холодно сидеть, (Присели.) Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.) А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.



Ежик

По тропинке еж идет,
На иголках гриб несет.
Он проходит под кустами
И шуршит за лопухами.
(Ходьба на месте.)
На одной ноге стоит
Гриб большущий
боровик. (Стоять на левой ноге.)
А у клена на опушке
Выросли грибы волнушки. (Стоять на правой ноге.)
Еж на пне опята ищет.
И в траве усердно рыщет.
Раз – грибок, и два – грибок.
Положи их в кузовок. (Наклоны.)
Ежик сядет под кусточек,
Чтобы отыскать грибочек.
Встанет и потянет спинку.
Вновь шагает по тропинке. (Приседания.)
Ежик охает: устал.
Оттого, что приседал.
Потом сладко потянулся
И еще назад прогнулся. (Вдох – выдох.)
Ежик топал по тропинке
И грибочки нес на спинке.
Ежик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)



В лес

Солнечным осенним днем
Мы с друзьями в лес идем.
Мы с собой несем
корзинки,
Вот хорошая тропинка.
(Ходьба на месте.)
Выросли деревья в поле,
Хорошо расти на воле.
(Руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Руки вверх.)
Вот подул веселый ветер.
Закачались тут же ветки. (Взмахи руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперед.)
Вправо – влево, взад – вперед,
Так деревья ветер гнет. (Наклоны в стороны.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Ежевика, костянику,
Кисловатую бруснику. (Приседания.)
Полные несем лукошки
По знакомой по дорожке. (Ходьба на месте.)
Отдохнули, освежили
И за стол мы снова сели. (Дети садятся за столы.)

Отдых наш - физкультминутка



Осенние цветы

Осенью растут цветы
Небывалой красоты. (Руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Руки вверх.)

Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Взмахи руками.)

И осенние цветочки,
Опускают лепесточки.

А потом опять встают
И по-прежнему цветут. (Наклоны.)

Хризантема и дубок.

Сентябринок стебелек.

Вот цветочек полевой
Зазвенит для нас с тобой. (Приседания.)

И направо, и налево

Расстилается ковер.

Для цветов, скажу я смело,
Нужно солнце и простор. (Повороты в стороны.)

У куста растет подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Стойка на левой ноге.)

Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Стойка на правой ноге.)

Долго мы цветы искали,
Все тропинки истоптали. (Ходьба на месте.)

По лужку еще пройдемся,
И к занятиям вернемся. (Садятся на место.)



Медвежонок

По лесу медведь идет
Этот мишка ищет мед.
Он голодный, невеселый.
Где живут лесные пчелы?
(Ходьба на месте.)

То направо повернется,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный
вьется?

Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо, налево.)
Вот высокая сосна,

К солнцу тянется она. (Потягивание – руки вверх.)

Над поляной дуб старинный
Ветви в стороны раскинул. (Потягивания – руки в стороны)

Ягоды внизу растут,

Выросло их много тут.

Не ленись и не стесняйся,
За малиной наклоняйся. (Наклоны вперед.)

К медвежонку скачет зайка,

Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьем-то ловко

Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)

Медвежонок не боится,

Волка, кабана, лисицы.

Снова по лесу идет:

Где здесь пчелы, где здесь мед? (Ходьба на месте.)



Ветерок

Ветер веет над полями,
И качается трава,

Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Качают руками над головой.)

Мы вперед руками вертим.

И у нас тут дует ветер.

А теперь назад покрутим.

Снова ветер делать будем. (Вращение рук вперед.)

Сильный ветер ветки крутит,

Словно самый тонкий прутик.

Елки ветер клонит тоже,

Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом влево, вправо.)

Дует ветер с высоты,

Гнутся травы и цветы,

Вправо-влево, влево - вправо,

Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

По опушке ветер скачет,

Словно легкий-легкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок,

Утихает ветерок. (Прыжки.)

Ветер стих, взошла луна,

Наступила тишина. (Дети садятся.)



Снежинки

Закружились,
завертелись Покружиться на
месте.



Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки.

Легкие пушинки. Покружиться на носках.

Чуть затихла злая выюга - Опустить руки, встать
прямо.

Улеглись повсюду. Присесть, руки к полу.

Заблестали, словно жемчуг, Встать, руки вперед.

Все дивятся чуду. Развести руки в
стороны.

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, Дети поднимают руки

Как на сказочной картинке. над головой и делают

Будем их ловить руками хватательные

И покажем дома маме. движения, словно ловят
снежинки.

А вокруг лежат сугробы, Потягивания — руки в
Снегом замело дороги. стороны.

Не завязнуть в поле чтобы, Ходьба на месте, колени

Поднимаем выше ноги. высоко поднимаются.

Вон лисица в поле скачет, Прыжки на месте.

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём Ходьба на месте.

И к себе приходим в дом. Дети садятся.

«Зима. Дикие животные зимой»

Весь засыпан снегом лес
Весь засыпан снегом лес. Повернулись
вправо,
правую руку отвели
назад, повернулись
влево, левую руку
отвели назад.
Здесь по снегу скачет зайка. Прыгаем.
Там синичек села стайка. Машем руками,
как крыльями.
Здесь лисичка за кустом. Приседаем,
смотрим направо.
Там в дупле бельчонка дом. Встаём,
поднимаем руки вверх.



«Зима. Зимние развлечения»

Посмотри, как блестит, Поднимают руки
вверх и плавно качают кистями.
Под ногами хрустит Топают ногами.
Беленький снежок, Постепенно опускаются
на Легкий, как пушок. корточками, показывая
руками, как идет снег.
Одевайся живей, «Надевают» шапочку,
шарфик.
Побежим веселей Бегут на месте.
Бегать и играть,
И снежки кидать. «Лепят и кидают
снежок».



«Зима. Новый год»

Мороз Красный
нос
Ой, Мороз
Красный нос, Хлопки
в ладоши. Мы тебя
все знаем.



И тебя, Дед Мороз, Руки на поясе,
наклоны

Радостно встречаем. туловища
вперед.

Ой, Мороз Красный нос, Хлопки в
ладоши. Песню запеваем.

И тебя в хоровод Приседания.

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, Хлопки в
ладоши. Бей сильнее в ладоши!

А у нас веселей Прыжки на месте.

Затанцуют ножки!

«Зайка»

Зайке 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.
Прыгать зайныка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста
стихотворения).



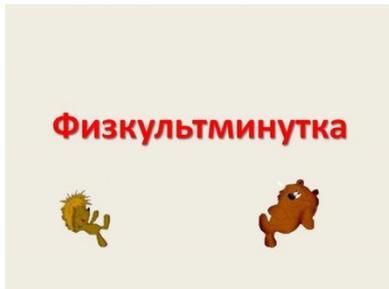
"Снеговик пропал"

Снеговик в лесу пропал *Поднимают*
обе руки вверх, пальцы раскрыты,
руки скрещены

Он куда-то убежал. *Указательным и*
средним пальцами правой руки изображают
бег.

Может, испугался волка? *Обнимают*
себя руками, изображая страх.

Может, заяка сбил с
дороги? *Показывают руками ушки*
И в сугробах тонут ноги? *Поочередно*
высоко поднимают ноги.



Собрались мы все в кружок

Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы
скорее.
Выпал беленький снежок
Собрались мы все в кружок
Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы
скорее.



В наших тепленьких сапожках

Мы потопаем немножко.
Руки тоже мы согреем и
Похлопаем скорее.
Рукавицы мы надели,
Не боимся мы метели.
Мы с Морозом подружились,
Как снежинки закружились.



«Игра в снежки»

Из мокрого снежного белого кома
Мы снежную бабу слепили у дома.
Стоит наша баба у самых ворот,
Никто не проедет, никто не пройдет.
Знакома она уже всем во дворе.



«Снеговик»

Лепим мы снеговика
Из пушистого снежка.
Вот какой он первый ком!
Вот какой большущий он.
Ком второй чуть-чуть поменьше,
Третий – это голова,
Шляпа будет из ведра,
Нос – морковка,
А глаза – два веселых огонька.
Вот какой веселый он;
Он смеется до ушей,
Веселит он малышей.



«Снежная баба»

Мы бабу снежную лепили, (Изображают в воздухе последовательно три круга.)
Чтоб краше не было ее. (Проводят пальцами по лицу.)
Лопатами весь снег собрали, (Имитируют движения лопатой.)
Не позабыли ничего.
Сначала ком большой скатали (Изображают руками в воздухе максимально большой круг.)
И плотно этот ком прижали. (Изображают перед собой руками круг, опускают его.)
Второй поменьше был размером. (Изображают круг меньше.)
На первый он уселся смело. (Приседают.)
А третьим – голова была (Показывают на голову.)
И участи своей ждала. (Подпирают голову ладонями.)
Лицо украсили морковкой, (На уровне носа пальцами изображают морковку.)
И угольками вместо глаз. (Показывают на глаза.)
Прорисовали ротик ловко, (Трогают рот.)
Смотрели в профиль и анфас. (Поворачивают голову в сторону, прямо.)
На голову ведро надели, (Делают движения двумя руками сверху вниз по голове.)
Украсили его пером. (Поднимают одну руку вверх расставляя пальцы.)
Метлу воткнули для порядка (Делают движение «подметание».)
Трудились дружно всем двором! (Скрещивают пальцы рук в замок.)

«Снежинки-балеринки»

Дети бегут по кругу и кружатся со словами:
Под музыку вьюги
Кружатся подруги,
Кружатся снежинки —
Зимы балеринки.
Устали кружиться (дети приседают).
На землю присели,
Заслушались музыкой
Зимней метели.
Лишь миг отдохнули —
И снова их ветер
Заставил кружиться (дети кружатся)
В веселом балете.



«Какой снежок!»

Дети шагают, прижимая шаг к полу, под слова:
Какой снежок,
Какой снежок,
Какой снежок хороший!
Покрыт лужок,
Покрыт лужок,
Покрыт лужок порошей.
И воробей, и я, и ты
На нем оставили следы.
Снежок спешит,
Спешит—и глядь, (дети останавливаются, оглядываются, разводят руками)
Прибрал опять!
Прибрал опять!



«Пингвин»

Дети скользят по паркету со словами:
Скользкий лед,
Скользкий лед,
А по нем пингвин идет.
Скользкий лед,
Скользкий лед,
Но пингвин не упадет!



«Елочка»

Ждут красавицу колючую *«Рисуют»*
руками елочку.
В каждом доме в декабре. *Делают*
ладошками «дом».
На ветвях зажгут фонарики, *Показывают*
«фонарики».
Искры брызнут в серебре. *Руки над*
головой, пальцы оттопырены.
Сразу станет в доме празднично, *Берутся*
за руки и становятся в хоровод.
Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками, *Идут по*
кругу с воображаемым
Наступает Новый год. *мешком за*
плечами.



«Зимние игры»

Стали дети кататься *(лад*
они держите
горизонтально перед
грудью и делаете
движения вперед-
назад, как бы катаясь
на лыжах),
И снегу кувыркаться *(делайте*
синхронные круговые движения руками перед
грудью: правой рукой — по часовой стрелке,
а левой — против часовой стрелки).
Захотели в снежки играть *(переложите*
«снежок» из одной ладони в другую)
Стали лепить их и друг в друга
кидать *(«слепите» снежок, а затем*
понарошку «бросьте» его в кого-нибудь).
Начали комья снежные
катить *(сымитируйте*
соответствующие движения)
—бабу снежную лепить *(снизу вверх*
двумя руками одновременно изобразите
нарисуйте три стоящих друг на друге
снежных кома: большой, средний и
маленький)
Весело зимой! Не хочется домой!



«Мороз»

Но вечер приближается *(разведите руки в*
стороны),
Вьюга начинается *(покачайте над головой*
руками из стороны в сторону).
Крепчает мороз *(с усилием сожмите*
кулаки)
—Щиплет щеки, щиплет нос *(пальцами*
слегка ущипните щеки и нос)
Руки стали замерзать *(потрите ладони)*
Надо их отогреть *(подышите на*
ладони).
Вечер приближается *(разведите руки в*
стороны)
Темнота сгущается.
Нам домой давно пора
—До свиданья! До утра! *(помашите рукой*
на прощание).



«Желтые цветочки»

Наши жёлтые цветочки
Распускают лепесточки,
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши жёлтые цветочки
Закрывают лепесточки
Тихо засыпают,
Головой качают.
(Выполняют движения по тексту)



«Цветочки»

Вот цветочек вырастает.
(Дети сидят на корточках и медленно поднимают голову).
Лепесточек выпускает.
(Ручки в стороны и немного вверх).
Он головку поднимает.
(Ручки поднялись выше и немного округлились над головой).
И цветочек раскрывает.
(Дети встают в полный рост и раскрывают ручки).



«Подснежники просыпаются»

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.
Вот подснежники проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Раз – росой они умылись.
Два – изящно покружились.
Три – нагнулись и присели.
И на солнце поглядели.
(Выполняют движения по тексту)



«Одуванчики»

Желтое солнце на землю глядит,
(Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)
Желтый цветочек за солнцем следит.
(Повороты влево-вправо)
Он растет на длинной ножке
(руки вдоль туловища, потянуться на носочках)
С лепесточками, как рожки,
(Развести руки в стороны и немного вверх,
Голова его бела, парашютиков полна.
(Соединить над головой округленные руки).



«Скворцы прилетели»

Ждет гостей высокий клен —
Дом на ветке
укреплен. *(Стуки кулачками).*

Краской выкрашена
крыша,

Есть крылечко для певцов.

В синем небе щебет слышен — *(Махи руками).*

К нам летит семья скворцов.

Мы сегодня встали рано,

Ждали птиц еще вчера.

Ходит по двору охрана *(Ходьба на месте).*

Гонит кошек со двора.

Мы скворцам руками машем,

Барабаним и поем: *(Имитируем барабанную дробь).*

— Поживите в доме нашем!

Хорошо вам будет в нем!

Стали птицы приближаться,

Долетели до двора, *(Махи руками).*

Не смогли мы удержаться,

Хором крикнули: — Ура!

(Дети кричат- Ура)



«В путь»

В лес весенний мы шагаем *(Идут маршевым шагом).*

Ноги выше поднимаем.

Топают ножки *(Идут топающим шагом).*

По прямой дорожке.

По узенькой дорожке *(Идут на носках).*

Пойдут тихонько ножки.

Друг за дружкой побежали. *(Бегут на носочках).*

В лес весенний прибежали.



«Весна пришла»

Солнце, солнце высоко

(На цыпочках руки тянем вверх)

Нам от солнышка тепло

(Легкие поглаживания руками по лицу).

Тает снег от лучей, *(Приседание)*

Звонко побежал ручей,

(Бег по кругу).

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

(Ходьба по кругу).



Физкультминутка



«Ласточки»

Ласточки летели,

Все люди глядели.

(Бегут по кругу, машут руками)

Ласточки садились,

(Приседают, руки опускают за спиной),

Все люди дивились.

Сели, посидели.

Взвились, полетели.

(Бегут по кругу, взмахивают руками)

Полетели, полетели.

Песенки запели.

(Изображают полёт птиц).



МИШКА

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге,
(повороты влево и
вправо)
Потянулся он со сна:
(потягивание рук вверх)
К нам опять пришла весна!
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил
(вращение головой)
Наклонялся назад, вперед
(наклоны)
Вот он по лесу идет
(ходьба вперевалочку)
Ищет мишка корешки,
(наклоны вперед)
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки –
Для медведя – витаминки.
Наконец медведь наелся,
И на бревнышке уселся (садимся)



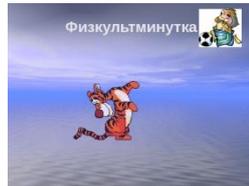
НЕ ИДЕТ ЛИ К НАМ ВЕСНА?

На орех взобрался Мишка
(имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)
С ветки даль ему видна (ладошку поставить как козырек ко лбу)
Смотрит на холмы и крыши (соединяем руки над головой как домик – крыша)
Не идёт ли к нам весна? (поднимаем плечи – удивление)
За деревней, за долиной
Где прозрачен небосвод (повороты головы вправо и влево).
Клин увидев журавлиный (показ взмахов крыльев журавлей)
Закричал: «Весна идёт!» (руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)



ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ

Шаловливые сосульки
(Руки поставить на пояс и весело шаловливо подпрыгивать.)
Сели на карниз.
(Приседание или сесть на ковер, на пол, на стульчик)
Шаловливые сосульки (Подъем и опускание плеч)
Посмотрели вниз. (Руку приставить как козырек и посмотреть вниз вдаль)
Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами)
Стали каплями кидаться. (Руками изображаем это действие)
Две сосульки вниз смотрели (повторяем движение – руку приставить как козырек ко лбу и посмотреть вниз)
И на солнышке звенели:
Кап-кап, дзинь-дзинь, (В такт наклонять голову вправо – влево.)
Кап-кап, дзинь – дзинь.
И на солнышке звенели
И...растаяли!!! (Расслабленно сесть, руки и ноги болтаются. Потрогайте ручку ребенка – приподнимите ее, и она упадет сама расслабленно вниз. Потрогайте ножку малыша, она тоже должна быть полностью расслаблена. Потрясите легонько ручку или ножку).



СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ 1

Возьмите маленькое зеркало и начните пускать солнечные зайчики. Можно это делать как на улице, так и дома в солнечную погоду. Ведущий берет зеркальце в руки и пускает зайчиков. Дети в это время изображают солнечных зайчиков. Читает стихотворение:

Солнечные зайчики
Играют на стене,
Помани их пальчиком,
Пусть бегут к тебе (дети манят пальчиками зайчиков).
Вот он светленький кружок,
Вот, вот, вот – левой, левой,
Убежал на потолок.

«Лови зайчика!» – по этой команде малыш пытается поймать зайчика, бегают за ним, а зайчик убегает. Если удалось поймать зайчика, то ребенок становится ведущим.



СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ 2.

Скачут побегайчики –
Солнечные зайчики.
Мы зовем их – не идут.
Были тут – и нет их тут.
Прыг, прыг по углам.
Были там – и нет их там.
Где же зайчики? Ушли.
Вы нигде их не нашли?



«Пришла весна»

Улыбаются все люди-
весна, весна, весна!
*(дети поднимают руки
над головой и ритмично
хлопают)*



Она везде, она повсюду - красна, красна, красна.
(делают ритмичные повороты туловища)
По лугу лесу и полянке - идет, идет, идет.
(ритмично шагают на месте)
На солнышке скорей погреться - зовет, зовет,
зовет.
(взмахивают обеими руками к себе)
И в ручейке лесном задорно - звенит, звенит,
звенит.
(ритмично щелкают пальцами рук)
По камушкам в реке широкой журчит, журчит,
журчит.
(потирают ладони)
Разносит запахи повсюду цветов, цветов,
цветов.
(делают из пальцев бутон)
И все живое сразу слышит весенний этот зов!
(ритмично сжимают и разжимают пальцы)

«Веснянка»

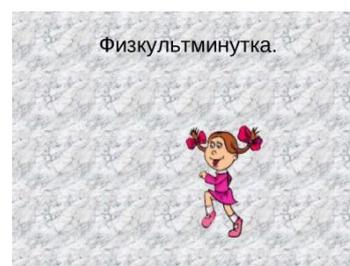
*(Поочередно
выбрасываем
руки вверх)*

Солнышко, солнышко
*(Покачиваем туловище
со сцепленными
над головой руками)*
Золотое донышко!
(2 раза прыжки на двух ногах)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
(Бег на месте)
Побежал в саду ручей,
(Взмахи руками, как крыльями)
Прилетело сто грачей,
(медленно приседаем)
И сугробы тают, тают,
*(Ладонки разводим в стороны
в форме цветка)*
И цветочки вырастают!



«Весенняя капель»

Солнце стало пригревать,
(руки вверх, потянулись)
Стали капельки стучать.
(кулачки стучат)
Капля – раз, капля – два,
(руки поочередно вперед, ладонью вверх)
Капли медленно сперва,
(хлопают в ладошки)
А потом быстрее, быстрее
Побежали ручейки.
Их попробуй, догони!
(бег на месте)



«Про весну»

Солнце засветило, (руки через середину поднять)

Сугробы растопило (руки через середину опустить)

Теплую погоду принесла весна (руки в сторону)

Грачи к нам прилетают, (махи руками)

И еж с медведем знают: (руки прижать к груди, голову опустить, руки поднять вверх, чуть в стороны, указательный палец приставить ко лбу)

Пора им просыпаться, (подтянуться, посмотреть по сторонам)

Весною любоваться!



«Весною»

По дорожке долго, долго, (идут по кругу)
Взявшись за руки, мы шли (берут друг друга за руки)

Усидеть весною дома

Мы с сестренкой не смогли.

Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)

От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)

В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)

Из семи лучистых дуг.



"Весна пришла"

Весна, весна! Пришла весна!

(Хлопки в ладоши).

Тепло на крыльях принесла.

(Короткие взмахи руками-крыльями)

И вот на самом солнцепеке

С поднятой гордой головой

(Ходьба. Приподнять повыше подбородок).

Расцвел подснежник голубой.

(Руки в стороны).

Он весь пушистый, серебристый (Приседания).

На солнце маленький стоит.

(Прыжки).

Посланец он весны надежный, (Наклоны туловища).

Он не боится холодов.

За ним придут цветы другие, (Повороты влево-вправо).

Он первенец среди цветов.



Лето!

Мы идем гулять.

Раз, два, три, четыре, пять. Чтобы отдохнули ножки, Мы пройдемся по дорожке. (Ходьба на месте.) На поляне дуб зеленый. Потянулся к небу

кроной. (Потягивание – руки вверх.) Он на ветках среди леса. Щедро желуди повесил. (Потягивание – руки в стороны.)

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклонимся до носочков.

Раз – цветок, и два – цветок.

А потом сплетем венок. (Наклоны вперед.)

А вокруг полно малины.

Пройти мимо не могли мы. (Шаги на месте.)

Собираем по кустам,

Здесь отличные места. (Повороты влево – вправо.)

Тут в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо ниже приседать. (Приседания.)

На полянке серый зайчик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с зайчиком скачу,

До небес достать хочу. (Прыжки.)

А теперь пора нам, братцы,

Из лесочка возвращаться.

Хоть дорога нелегка,

Заниматься нам пора. (Шаги на месте.)



На речке.

Вот и утро, хватит
спать,

Отправляемся гулять.
Вдалеке блестит река,
Холодна и

глубока. *(Ходьба на
месте.)*

А по небу ходят тучи,
Вот пробился солнца лучик.
Руки к солнышку потянем,
Лучик солнечный достанем. *(Руки вверх.)*

Как приятно в речке плавать
Берег слева, берег справа. *(Повороты головы в
стороны.)*

Речка лентой впереди.
Сверху мостик – погляди. *(Наклоны головой вверх-
вниз.)*

Чтобы плыть еще скорее,
Надо нам грести быстрее.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? *(Вращение рук вперед.)*

Мы по берегу гуляем,
Ищем ракушки в песке.
Наклоняясь, собираем
И сжимаем в кулаке. *(Наклоны вперед.)*

Сядем дружно на песок,
Не ленись ты, мой дружок.
Чтобы больше их собрать,
Надо чаще приседать. *(Приседания.)*

А теперь пройдем немного.
Поднимая выше ногу. *(Ходьба на месте.)*

Мы на речке порезвились
В группу снова возвратились. *(Дети садятся.)*

Физкультминутка

Чайки.

Утром рано солнце встало,
К морю нас оно позвало. *(Ходьба на месте.)*
В небе облако плывет,
Словно белый пароход. *(Руки вверх.)*

Над волнами чайки кружат.
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя
Мы на катере с тобою. *(Взмахи руками как
крыльями.)*

Волны плещут в океане. *(Волнообразные
движения руками.)*

Что там чудится в тумане? *(Смотрят в
бинокль.)*

Это мачты кораблей. *(Руки вверх.)*

Пусть плывут сюда скорей. *(Приглашающий
жест рукой.)*



На болоте.

Мы опять сидеть устали,
На болото побежали.
Головой вращаем
плавно. Смотрим влево,
смотрим вправо. *(Поворот
головой в стороны.)*

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде. Цапля, цапля, не зевай,
Ноги выше поднимай! *(Поочередное поднятие
согнутых*

в коленях ног как можно выше.)
И среди болотных вод
Цапля в грязь не упадет.
Ну и ты попробуй тоже
Устоять, как цапля, сможешь? *(Удерживание
равновесия на левой*

и правой ноге поочередно.)
Чтоб поймать еду в водице
Надо цапле наклониться.
Наклоняйся, не зевай
И лягушек доставай! *(Наклоны вперед.)*

Но лягушки все хитрят
И под кочками сидят. *(Приседания.)*

Нашей цапле не даются
И над ней они смеются.
Вот на тропку - прыг! – лягушка
Ты куда спешишь, квакушка? *(Прыжки на месте.)*

Раз прыжок, и два прыжок.
Убегай скорей, дружок! *(Бег на месте.)*



Физкультминутка

Мы теперь плывем по морю,

И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. *(Гребля веслами.)*
Поглядите чайки важно
Ходят по морскому пляжу. *(Дети встают.
Ходьба на месте.)*

А теперь пора нам, братцы,
За работу приниматься. *(Садятся на место.)*



Нам пора передохнуть,

Потянуться и вздохнуть. (*Глубокий вдох и выдох.*)

А теперь ходьба на месте,

Поднимаем ноги вместе. (*Ходьба.*)

Прочь прогоним лень и скуку,

Разомнем сначала руки.

Поднимаю их, не ленись,

Плавню опускаю их вниз. (*Руки вверх – вниз.*)

Повороты влево – вправо

Это легкая забава.

Нам известно всем давно.

Здесь стена, а там окно. (*Повороты в стороны.*)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь нужна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (*Приседания.*)

Встали ровно. Наклонились.

Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись, распрямились,

Повторяем все подряд. (*Наклоны, руки вперед.*)

Напоследок пошагаем,

Выше ноги поднимаем. (*Ходьба на месте.*)

Бег на месте, веселей.

И быстрее, быстрее, быстрее. (*Бег на месте.*)



На разминку – становись!

Мы разминку начинаем.

Руки шире раздвигаем.

А потом их тянем вверх

Отдохнет спина у всех. (*Потягивание рук вверх и в сторону.*)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (*Поднимание и опускание плеч.*)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (*Рывки перед грудью.*)

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола. (*Наклоны вперед.*)

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза. (*Наклоны назад.*)

Приседание с хлопками

Вниз – хлопок, и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет толк. (*Приседания с хлопками.*)

Дружно прыгаем, прыг – скок!

Кто достанет потолок? (*Прыжки.*)

А теперь ходьба на месте,

Громко топаем мы вместе. (*Ходьба.*)

Мы закончили зарядку,

Будет все теперь в порядке. (*Упражнение на дыхание.*)

Мы размялись от души,

На занятия вновь спешим. (*Сесть на стулья.*)



Часики.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый

шаг. (*Наклоны влево - вправо.*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг с другом. (*Вращение туловища вправо.*)

Повернемся мы с тобой,

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

А в часах сидит кукушка

У нее своя избушка. (*Глубокий присед.*)

Прокукует птичка время

Снова спрячется за дверью. (*Приседания.*)

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.*)

Отдохнули - и за дело. (*Глубокий вдох, затем выдох.*)

Снова за столы мы сели,

Вот и кончилась игра,

Заниматься нам пора. (*Дети садятся за столы.*)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, Скачут по кругу.
Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, «Плывут».

Будем прыгать и кататься. Прыгают.

Будем бегать, загорать Бегают по группе.
И цветочки собирать.



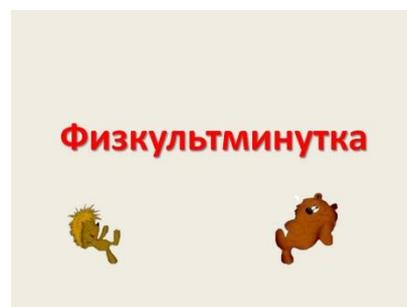
Лето

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Шлепаем по лужам.
Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Зонтик нам не нужен.
Нам не страшен сильный дождь!
Лето наступило!
Ну, промокли мы. И что ж?
Будем мыться с мылом!



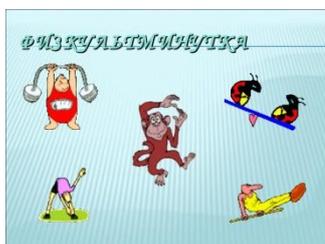
А над морем — мы с тобою!

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.)



Ветер вез над полями

И качается трава. (Дети плавно качают
руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки
вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево,
вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)



Бабочка.

Спал цветок и вдруг
проснулся,
(Туловище вправо,
влево.)
Больше спать не
захотел,
(Туловище в перед, назад.)
Шевельнулся, потянулся,
(Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел,
(Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружится, вьется.
(Покружиться)
Раз, два, три.
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 опять.
(Соответствующие движения)



Мы шагаем друг за другом.

Мы шагаем друг за другом;
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили.
(Имитация движений.)



Быстро встаньте...

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.
(Движения по тексту).



Желтый подсолнух.

Желтое солнце на землю глядит
(Руки вверх, потянулись, подняли глаза
вверх)
Желтый подсолнух за солнцем следит
(С поворотом справа налево нарисовать
поднятыми руками дугу)
Только желтые лучи у него не горячи.
(Наклоны головы к правому и левому
плечу).
Он растёт на длинной ножке
(Руки на поясе, подняться на носки).
С лепесточками, как рожки
(Развести руки в стороны и немного
вверх).
Голова его крупна, черных семечек полна
(Соединить над головой округленные
руки).

