

Физминутки





– Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу
– Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова – правой ногою,
Снова – левой ногою.
После – правой ногою,
После – левой ногою.
И тогда придешь домой.





Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать.

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов.

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах.

Замер зайчик среди травы

А теперь замрем и мы!



Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой.
Наконец, она садится
На корягу над водой



Видишь, бабочка летает
Видишь, бабочка летает
На лугу цветы считает.
— Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!



Весёлые гуси

Жили у бабули

Два весёлых гуся:

Один серый, Другой белый,
Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —
У кого длиннее!

Один серый, другой белый,
У кого длиннее!

Мыли гуси лапки
В луже у канавки.

Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуля:

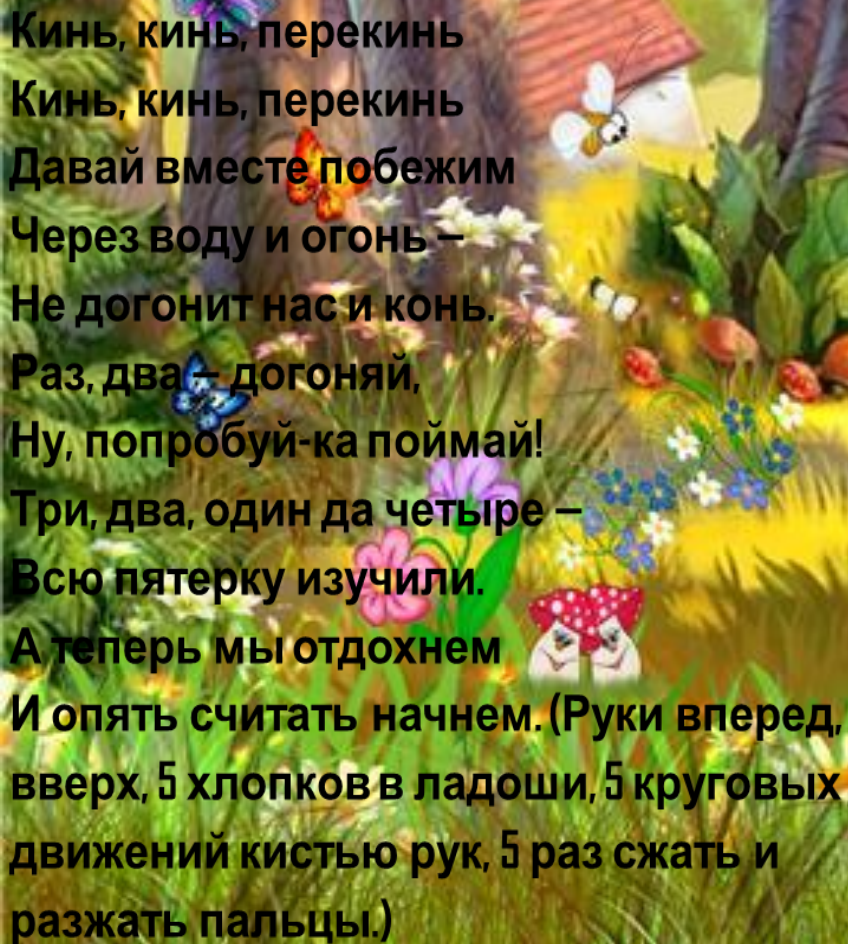
Ой, пропали гуси!

Один серый, Другой белый —
Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,
Кланялись бабуле —

Один серый, другой белый,
Кланялись бабуле.





**Кинь, кинь, перекинь
Кинь, кинь, перекинь
Давай вместе побежим
Через воду и огонь –
Не догонит нас и конь.
Раз, два – догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три, два, один да четыре –
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем. (Руки вперед,
вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых
движений кистью рук, 5 раз сжать и
разжать пальцы.)**



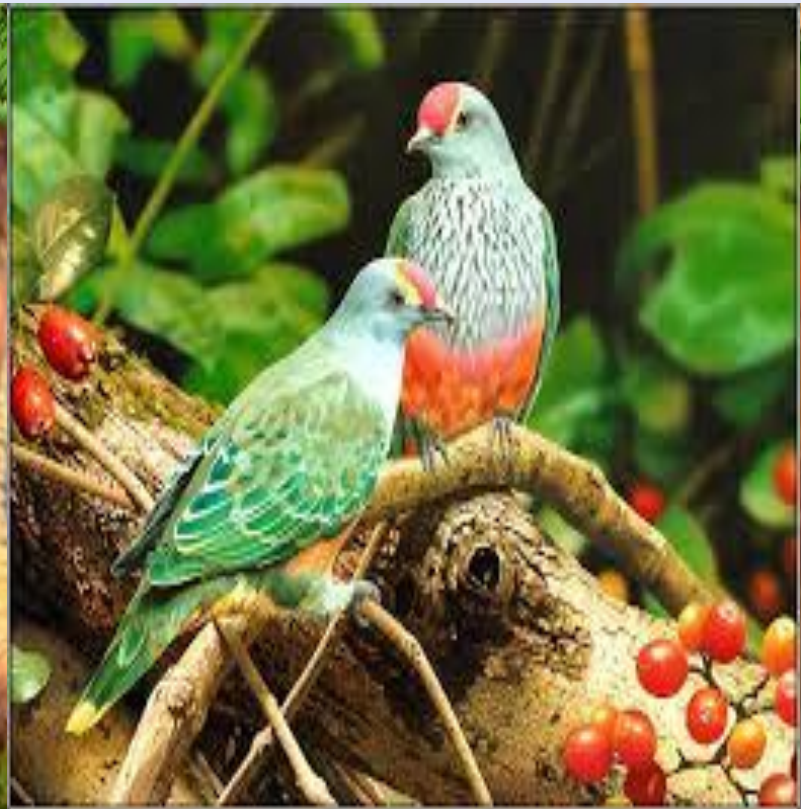
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)





Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком – другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в
ладоши.)





Две птички
Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они сели,
Все люди дивились.

Землянику ищем

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе – выдох. Выпрямиться – вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги – быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)





Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час
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.)





Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)



Если нравится тебе

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То сделай всё!



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 влево-
вправо.)
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!
И опять настала тишь, Ш-ш-ш.

