

# 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:

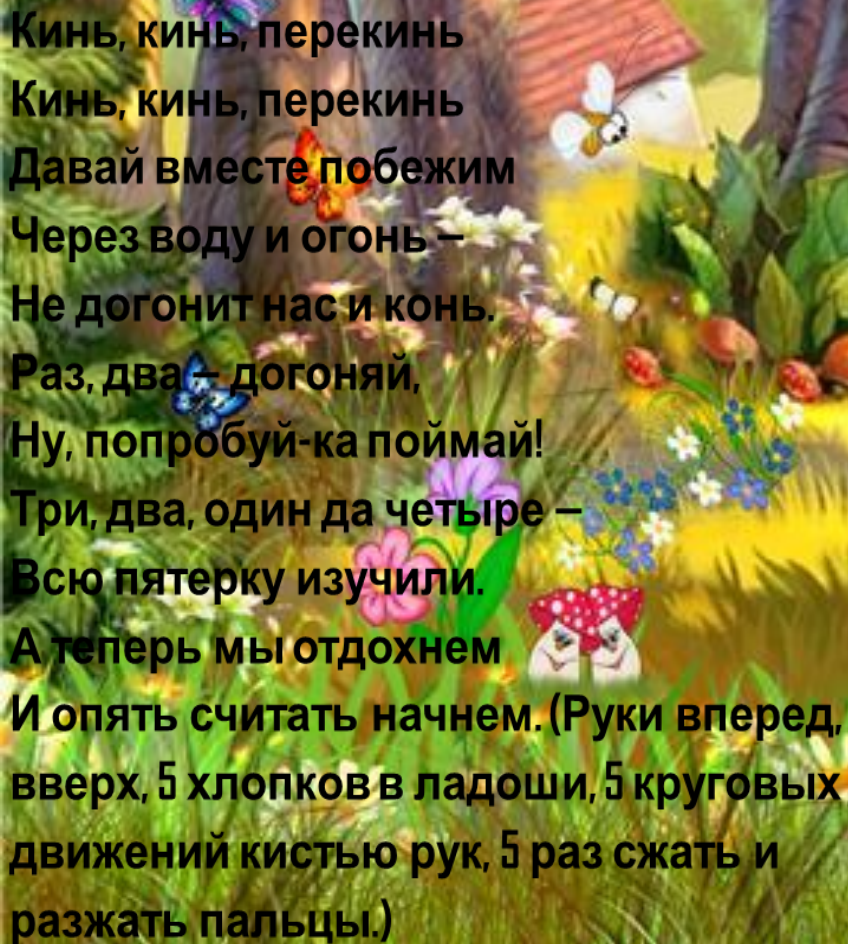
Ой, пропали гуси!

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.)

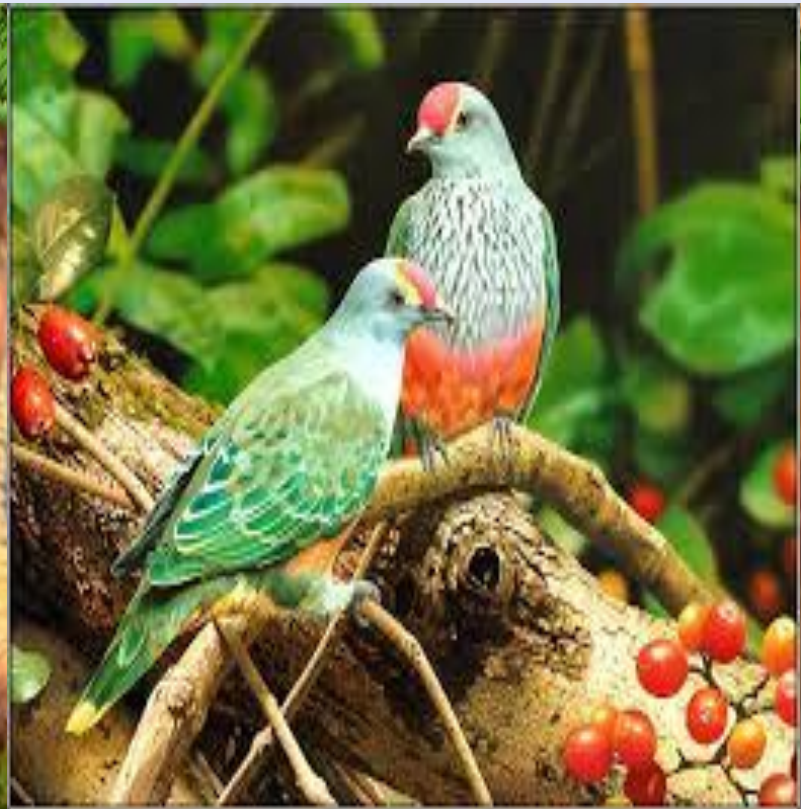






Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  
Приседай-ка. (Приседания.)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в  
ладоши.)





## **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.

