

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ*

ДОЖДЬ

Капля – раз, капля – два,	<i>Хлопки руками на каждое слово.</i>
Очень медленно сперва,	
А потом, потом, потом –	<i>Бег.</i>
Все бегом, бегом, бегом.	
Стали капли попевать,	<i>Хлопки руками на каждое слово.</i>
Капля каплю догонять.	
Кап-кап, догоню,	<i>Свободные движения пальчиками.</i>
Всех водою оболью.	<i>Соединить руки над головой.</i>
Зонтики скорей раскроем,	
От дождя себя укроем.	

ВЕСЕННИЙ ДОЖДЬ

Поутру надел на ножки	<i>«Пробегать» пальчиками одной руки</i>
Дождь хрустальные сапожки.	<i>по другой – от предплечья к кисти.</i>
Где наступит сапожок –	<i>Похлопывать руки ладонями.</i>
Там раскроется цветок.	
От дождя травинки	<i>Поглаживать руки ладонями.</i>
Распрямляют спинки.	

ПАРОХОД

От зеленого причала	<i>Выполнять движения в соответствии с</i>
Оттолкнулся пароход.	<i>текстом.</i>
Он назад шагнул сначала,	
А потом шагнул вперед.	
И поплыл, поплыл по речке,	
Набирая полный ход.	

ПОСУДА

чайник,	Вот большой стеклянный	<i>«Надуть» живот, одна рука на поясе,</i>
		<i>другая – изогнута, как носик.</i>
	Очень важный, как начальник.	<i>Приседать, руки на поясе.</i>
	Вот фарфоровые чашки,	
	Очень хрупкие, бедняжки.	<i>Кружиться, рисуя руками круг.</i>
	Вот фарфоровые блюда,	
	Только стукни – разобьются.	<i>Приседать, руки на поясе.</i>
	Вот серебряные ложки,	
Как изогнутые ножки.	<i>Потянуться, руки сомкнуть над головой</i>	
Вот пластмассовый поднос –	<i>сделать большой круг.</i>	
Он посуду нам принес.		

БУРАТИНО

Буратино потянулся,	<i>Руки поднять вверх, встать на носочки и</i>
Раз – нагнулся, два – нагнулся.	<i>потянуться.</i>
Руки в стороны развел,	<i>Наклоны влево и вправо.</i>
Ключик, видно, не нашел.	<i>Развести руки в стороны.</i>
Чтобы ключик нам достать,	<i>Вращения руками перед грудью.</i>
Нужно на носочки встать.	<i>Руки поднять вверх, встать на носочки и</i>
	<i>потянуться.</i>

ЗАРЯДКА

Солнце глянуло в окошко,	<i>Выполнять движения в соответствии с</i>
Раз, два, три, четыре, пять.	<i>текстом.</i>
Все мы делаем зарядку,	
Надо нам присесть и встать.	
Руки вытянуть пошире,	
Наклониться, три – четыре,	
И на месте поскакать –	
Раз, два, три, четыре, пять.	

ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ

Кто хочет быстрым стать	<i>Педагог выполняет движения, а дети эти</i>
И время не терять,	<i>движения повторяют.</i>
Пусть за моей спиной	
Все делает за мной.	
Движенья рук и ног	
Ты повторяй, дружок.	

Я ИГРАЮ

Я люблю играть в футбол,	
Забивать в ворота гол.	<i>Имитация удара ногой по мячу.</i>
Я играю в баскетбол	<i>Имитация броска по кольцу.</i>
И, конечно, в волейбол.	<i>Имитация паса в волейболе.</i>

ЗАКАЛЯЕМСЯ

Я утром закаляюсь,	<i>Хлопающие движения по телу.</i>
Водичкой обливаюсь.	<i>Движения обливания себя водой.</i>
Пусть тельце будет	<i>Поглаживание рук.</i>
красненьким,	<i>Улыбка.</i>
А ротик пусть зубастеньким.	<i>Имитация намыливания рук.</i>
Пусть ручки будут чистыми,	<i>Бег на месте.</i>
А ножки будут быстрыми.	

ОВОЩИ

В огород пойдем,	<i>Маршировать на месте.</i>
Урожай соберем.	<i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i>
Мы морковки натаскаем	<i>Имитировать, как таскают,</i>
И картошки накопаем,	<i>Имитировать, как копают,</i>
Срежем мы кочан капусты,	<i>Имитировать, как срезают.</i>
Круглый, сочный, очень	<i>Показать руками круг.</i>
вкусный.	<i>Имитировать, как рвут.</i>
Щавеля нарвем немножко	<i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i>
И вернемся по дорожке.	

ЗВЕРЯТА

Наши зверюшки	<i>Хлопать в ладоши.</i>
Играют в игрушки.	
Обезьянка башню строит,	<i>Потянуться вверх.</i>
Вдруг слонёнок к ней подходит.	<i>Ходьба на месте.</i>
У слонёнка мяч большой,	
Посмотрите, вот такой.	<i>Очертить руками большой круг.</i>
У тигренка мячик маленький,	<i>Очертить руками маленький круг.</i>
Зато быстрый и удаленький!	<i>Прыжки на месте.</i>

КОТИК

Котик лапкой умывается,	<i>Гладить щёки.</i>
Видно, в гости собирается.	
Вымыл носик,	<i>Тереть ладонью носик.</i>
Вымыл ротик,	<i>Провести пальцем по губам.</i>
Вымыл ухо,	<i>Погладить одно ухо, затем другое.</i>
Вытер сухо.	<i>Погладить грудь.</i>
Котик лапкой умывается,	
К детям в гости собирается.	

ХИТРЫЙ КОТ

Хитрый кот по дому рыщет,	<i>Кот ходит по коврику.</i>
Мышку маленькую ищет.	<i>Дети стоят на коврикe.</i>
Мышка в подполе живёт,	<i>Дети присаживаются на корточки</i>
Тихо досочки скребёт.	<i>и «скребут» по коврику.</i>
Не поймает котик	<i>Дети встают на ноги, грозят пальчиком</i>
Мышеньку за хвостик!	<i>коту и убегают, а кот их догоняет.</i>

ПТИЦЫ НА ЮГ УЛЕТАЮТ

Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетають –	<i>Маховые движения руками из-за головы</i>
Гуси, грачи, журавли.	<i>вперёд.</i>
Вот уж последняя стая	<i>Круговые движения кистями перед грудью.</i>
Крыльями машет вдали.	<i>Движения руками имитируют махи крыльев.</i>

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Выполняется 2 раза, сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Раз, два, три, четыре, пять –	<i>Первый раз поочерёдное разгибание пальцев,</i>
Будем пальчики считать.	<i>начиная с большого, второй – с мизинца.</i>
Крепкие, дружные.	
Все такие нужные.	
На другой руке опять –	
Раз, два, три, четыре, пять.	
Пальчики быстрые,	
Хоть не очень чистые.	

СОЛНЦЕ СПИТ, НЕБО СПИТ

Выполняется, сидя за столом.

Солнце спит, небо спит,	<i>Положить голову на руки.</i>
Даже ветер не шумит.	
Рано утром солнце встало,	<i>Встать, руки вверх, пальцы развести.</i>
Всем лучи свои послало.	
Вдруг повеял ветерок,	<i>Махи руками из стороны в сторону с</i>
	<i>наклонами туловища.</i>
Небо тучей заволок.	<i>Круговые движения руками влево-вправо.</i>
Дождь по крышам застучал,	
Как по нотам забренчал.	<i>Барабанить пальцами по столу.</i>
Барабанит дождь по крыше –	<i>Постепенно сесть, положить голову на руки.</i>
Солнце клонится все ниже.	
Вот и спряталось за тучи,	
Ни один не виден лучик.	

НАШИ РУЧКИ

Руки кверху поднимаем,	<i>Выполнять движения в соответствии</i>
А потом их отпускаем.	<i>с текстом.</i>
А потом их развернем	
И к себе скорей прижмем.	
А потом быстрее, быстрее	
Хлопай, хлопай веселей.	

РАЗ, ДВА – ВЫШЕ ГОЛОВА

Раз, два – выше голова.	<i>Выполнять движения в соответствии</i>
Три, четыре – руки шире.	<i>с текстом.</i>
Пять, шесть – всем присесть.	
Семь, восемь – встать	

попросим.

Девять, десять – сидим вместе.

РАЗ – МЫ ВСТАЛИ

Раз – мы встали, распрямились.	<i>Выполнять движения в соответствии</i>
Два – согнулись, наклонились.	<i>с текстом.</i>
Три – руками три хлопка.	
А четыре – под бока.	
Пять – руками помахать.	
Шесть – на место сесть опять.	

РАЗ – ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ

Раз – подняться, потянуться,	<i>Выполнять движения в соответствии</i>
Два – нагнуться, разогнуться,	<i>с текстом.</i>
Три – в ладоши три хлопка,	
Головою три кивка.	
На четыре – руки шире,	
Пять – руками помахать,	
Шесть – на место тихо сесть.	

ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ

Вот мы руки развели,	<i>Развести руки в стороны.</i>
Словно удивились,	
И друг другу до земли	
В пояс поклонились!	
Наклонились, выпрямились,	
Наклонились, выпрямились.	
Ниже, дети, не ленитесь,	

Поклонитесь, улыбнитесь!

Наклоны вперед.

СТАНОВИТЕСЬ В КРУГ ОПЯТЬ

Становитесь в круг опять,
Будем в солнышко играть.
Мы – веселые лучи,
Мы резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.

Встать в круг, взяться за руки.

Раз, два – вперед нагнуться!
Три, четыре – быстрее чуть!
Приподняться, подтянуться,
Глубоко потом вздохнуть!

Наклоны вперед.

Руки вверх, вдох – прогнуться.

МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
Отложили мы тетрадки,
Приступили мы к зарядке.
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево, поворот,
А потом наоборот.
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись!
И в последний раз присели,
А теперь за парты сели.

*Одна рука вверх, другая вниз,
рывками менять руки.*

Повороты корпусом.

Приседания.

Сесть на свои места.

КАКАЯ У КОГО ПЕСЕНКА

У ходиков песня такая:
– Тик, тик, тик.

Руки – «стрелки часов».

У птички-синички такая:
– Пик, пик, пик.

Ладони помахивают, как крылья.

У поросёнка – такая:
– Рюх, рюх, рюх.

Ладони – «пяточки».

У ёжика песня такая:
– Плюх, плюх, плюх.

Пальчики – «колючки».

У кисоньки песня такая:
– Мяу. Мяу.

Ладони гладят «шёрстку».

А у рыбки какая?

Дети должны сами показать.

УЛЫБНИСЬ

Мы ладонь к глазам приставим, *Выполнять движения в соответствии*
Ноги крепкие расставим. *с текстом.*
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо.

УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРИ

Мы поставим этот диск! *Бег на месте, на предпоследней строчке*
Заниматься не ленись! *остановиться, на последней потянуться,*
Начинаем бег на месте, *руки вверх и опустить их через стороны.*
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Выше, выше голова.
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.