

### **СОЛДАТИК**

На одной ноге стой-ка. Будто ты — солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди. Да смотри, не упади!

А теперь стой на левой, Если ты солдатик смелый!

На раз - руки вверх поднять. На два - носки свои достать.

На три - присесть, Четыре - встать. На пять - с левой пошагать!

### **«ЦАРЬ ГОРОХ».**

Давным-давно жил царь Горох И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил- вертел И танцевал в присядку.

Плечами уши доставал И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал, За солнышко хватался.

\*\*\*

Поднимают руки дети – это раз,

Повернулась голова – это два,

Руки вниз, вперед смотри – это три,

Руки в стороны пошире развернули на четыре,

С силой их к плечам прижать – это пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

### **БУРАТИНО**

Буратино потянулся. Раз — нагнулся. Два — нагнулся.

Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся. Два — нагнулся.

Руки в стороны развел, Заниматься сел за стол.

### **ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ**

Вот мы руки развели, Словно удивились,

И друг другу до земли В пояс поклонились.

*(Наклонились, выпрямились)*

Ниже, дети, не ленитесь, Поклонитесь, улыбнитесь.

*(Выдох, вдох)*

Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво.

И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще Через левое плечо!

### **«УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА»**

Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошколята,

*(ходят по кругу)*

Спортом занимаемся, С болезнями не знаем.

Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас!

*(руки в стороны, к плечам)*

Мы наклонимся сейчас,

*(наклоны вниз)*

Полубуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! *(приседания)*

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок!

*(прыжки на обеих ногах)*

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом,

*(вдох носом, не поднимая плеч)*

## **ДЛЯ ГЛАЗ**

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

## **ВИДЯТ ГЛАЗКИ ВСЁ ВОКРУГ**

Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано- Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.

## **ЭТО Я**

Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот. Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

## **ЧЕЛОВЕК**

Есть на пальцах наших ногти,

На руках – запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь и животик не забудь.

Бёдра, пятки, две стопы,

Голень и голеностопы.

Есть колени и спина, но она всего одна.

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски, и глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Зубы, губы, посмотри.

*( всё показывают по очереди)*

\*\*\*

Две сестрицы – две руки- Рубят, строят, роют,

Рвут на грядке сорняки И друг дружку моют.

Месят тесто две руки- Левая и правая.

Воду моря и реки, Загребают плавая.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Застилаю я кровать, Чищу зубы, мою уши,

Пять минут стою под душем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Рано я люблю вставать.

*(Подражательные движения по тексту.)*

\*\*\*

Одолела вас дремота, шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною упражнение такое:

Вверх, вниз потянись, Окончательно проснись.

*(Руки через стороны вверх — потянулись.)*

Руки вытянуть пошире.

*(Руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре. Наклониться - три, четыре —

*(Наклоны.)*

И на месте поскакать.

*(Прыжки на месте.)*

На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку. *( На месте.)*

\*\*\*

Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок.

Руки вверх, в кулачок, Разожми и на бочок.

На носочки поднимайся, Приседай и выпрямляйся.

Чтобы вырасти быстрее, Потянулись посильней.

\*\*\*

***Ах ты, девочка чумазя,***

*(качают головой)*

Где ты носик так измазала?

*(касаются кончика носа указательным пальцем)*

Кончик носа чёрный, Будто закопчённый. *(качают головой)*

- Я на солнышке лежала,

*(руки над головой, пальцы растопырены)*

Нос кверху держала. Вот он и загорел.

*(голову запрокидывают назад, к воображаемому солнцу)*

А. Барто.

**«ЗАМРИ»**

Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками,

Качаем головой, Мы руки поднимаем,

Потом их опускаем, *(руки вниз)*

Мы руки подаем *(руки в «замок»)*

И бегаем кругом, *(покружиться на месте)*

Раз, два, три, *(три хлопка)*

Любая фигура замри! *(изобразить любую фигуру)*

\*\*\*

Нам на месте не сидится, **Разминаем поясницу.**

Корпус крутим влево-вправо —

Так мы отдохнем на славу. *(Вращение туловищем.)*

Хорошо мы отдохнули

И к занятиям вернулись. *(Дети садятся.)*

\*\*\*

***Начинается разминка.***

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И ещё раз повторили. *(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счёту,

Раз-два-три-четыре-пять.

Это нужная работа —

Мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами. *(Рывки руками перед грудью.)*

\*\*\*

Раз - подняться потянуться,  
Два - согнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши три хлопка.  
На четыре руки шире,  
Пять - руками помахать,  
На четыре сесть опять.

\*\*\*

Мой мячик весело скачет,  
(движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)  
Моя машина едет без бензина,  
(имитация вращения руля)  
Мой братишка еще малышка,  
(показывают рукой его рост)  
Моя кошка поспит немножко,  
(наклон головы набок, руки под щеку)

\*\*\*

Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже –  
Руки за спину положим, Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим. Подтянитесь на носочках  
Столько раз?

Ровно столько, сколько пальцев На руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять Топаем ногами  
Раз, два, три, четыре, пять Хлопаем руками.

(слова дети сопровождают движениями)

**ТИК-ТАК**

Кто там ходит влево-вправо? Это маятник в часах.  
Он работает исправно И твердит: «Тик-так, тик-так».

(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)

А над ним сидит кукушка. Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу отворяет, Время точное сообщает.

(Руки согнуты перед грудью,  
резкими рывками руки распрямляются в стороны.)

А часы идут, идут, Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать, Что уже пора вставать.

(Ходьба на месте.)

**ТОЧИМ НОЖ!**

Точим, Точим, Точим нож! Будет очень Он хорош.

(Дети имитируют движения точильщика.)

Будет резать он Припасы: Масло, Сало, Хлеб, Колбасы,

(ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом)

Помидоры, Огурцы...

(ладонью левой руки проводят по правой с переворотом).

Угощайтесь, Молодцы! (четыре хлопка.)

**ПРОФЕССИИ И ИНСТРУМЕНТЫ**

Раз, два, три, четыре, пять. Хлопаем руками.

За дровами мы идем И пилу с собой несём (ходьба).

Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить, Много надо напилить.

(делают движения, повторяющие движения пильщиков)

Чтоб дрова полезли в печку, Их разрубим на дощечки.

(«колуют дрова»)

А теперь их соберём И в сарайчик отнесём.

(наклоны)

После тяжелого труда Надо посидеть всегда.

### «ПОКУПАЕМ ПРОДУКТЫ»

Сумку в руки мы берём,  
(наклоняются и берут воображаемую сумку)  
В магазин с тобой идём.  
(шагают на месте)  
В магазине же на полках Не шарфы и не футболки.  
(поднимают руки вверх и отрицательно покачивают головой)  
Вкусно пахнет здесь всегда,  
(поворот головы вправо, затем влево с вдыханием воздуха)  
В доме – вкусная еда.  
(«дом» над головой)

### « ПОСУДА»

Вот большой пузатый чайник, Очень важный, как начальник.  
(руки в стороны, на пояс)  
Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие, бедняжки, (приседаем)  
Вот фарфоровые блюдца, Только стукни – разобьются.  
(кружатся вокруг себя)  
Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке.  
(руки вверх, на носочки)  
Вот пластмассовый поднос, (вытянуться, руки по швам)  
Он посуду нам принес. (вытянуть руки вперед)

### Я ЧАЙНИК — ВОРЧУН

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд,  
(Шагаем на месте.)

Я всем напоказставляю живот,  
(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Я чай кипячу, клоочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)  
— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! (Прыжки на месте.)

### БАБУШКА

Устала наша бабушка, (дети стоят в кругу)  
Присела на порог: (приседают)  
«Куда пропал, куда пропал, Куда пропал внучок?»  
(берутся руками за голову и раскачивают из стороны в сторону)  
Подумала, поохала, Потом тихонько встала, (встают)  
Пошла вокруг да около Искать внучка сначала.  
(идут по кругу друг за другом)  
О. Дриз

\*\*\*

### Коля, Коля, Николай, За собой убирай!

(дети идут по кругу друг за другом)  
У тебя ленивы руки:  
(хлопают в ладоши)  
Под столом ремень и брюки,  
(приседают)  
Не в шкафу рубаха,  
(«рисуют» четырёхугольник)  
Николай – неряха.  
(грозят пальчиком и качают головой)

### «МАША-РАСТЕРЯША»

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)  
Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное)  
И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)  
И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет, (руки опустили)  
(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указ. пальцем)  
Маша-растеряша!

\*\*\*

**Нет на свете Родины красивей** – *(шагают на месте)*  
Боевой страны богатырей. *(изображают «богатырей»)*  
Вот она, по имени Россия, От морей простёрлась до морей.  
*(шагают на месте и широко разводят руки)*  
А. Прокофьев

### **ЮРТА**

Юрта, юрта, круглый дом, *(Шагаем на месте.)*  
Побывайте в доме том! *(Развели руки в стороны.)*  
Гости явятся едва *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
В печку прыгают дрова. *(Прыжки на месте.)*  
Печка жарко топится, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Угостить торопится. *(Присели.)*  
Ладушки, ладушки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Круглые оладушки. *(Шагаем на месте.)*

\*\*\*

**Птица хохломская** крыльями махала  
Крыльями махала – злато рассыпала.  
*(руки в стороны, махи, встряхиваем кисти рук)*  
Головой качала, в стороны качала *(наклоны головы)*  
Да, с землицы русской травы собирала.  
*(наклоны в пол, собираем)*  
Травы собирала, чаши украшала,  
*(собираем, обводим руками круг)*  
Мастерство с любовью нам передавала.  
*(руки к сердцу, руки вперед).*

### **КУЗНЕЦ**

Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
— Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова —  
Раз, два и готово.

*(Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят  
руки в стороны,  
кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)*

\*\*\*

Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть.  
*(Глубокий вдох и выдох.)*  
Покрутили головой, И усталость вся долой!  
Раз-два-три-четыре-пять, Шею надо разминать.  
*(Вращения головой в одну и другую стороны.)*  
Встали ровно. Наклонились. Раз - вперёд, а два — назад.  
Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.  
*(Наклоны вперёд и назад.)*  
А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.  
Мы колени разминаем, Наши ноги упражняем. *(Приседания.)*

### « ОДЕЖДА »

Это платье для Наташки *(4 поворота вправо/ влево)*  
Красные горошки. *(4 прыжка)*  
А на платье два кармашка, *(«рисует» на животе кармашки)*  
Спрячем в них ладошки *(прикладываем руки к животу)*  
Это брюки для Илюши *(топают правой/левой ногой)*  
Сшила бабушка из плюша *(показывают, как шить)*  
Ходит в них гулять Илья *(идут по кругу)*  
Он большой, как ты и я. *(руки вверх, тянутся на носочках)*

### « ОБУВЬ »

Это тапки для Антошки, *(по 2 раза топают каждой ногой)*  
Чтобы в них не мерзли ножки *(4 прыжка каждой ногой)*  
Топ-топ, топотушки *(по 2 раза топают каждой ногой)*  
Что за тапки? Как игрушки *(ставят ногу пятка/носок)*  
Вот ботинки для Маринки *(по 2 раза топают каждой ногой)*  
Не ботинки, а картинки. *(4 прыжка каждой ногой)*  
Чтобы в них гулять, ходить, *(идут по кругу)*  
Бегать, прыгать и шалить. *(бегут, прыгают, топают)*

### « ШАПКА ШЕРСТЯНАЯ »

Шапка шерстяная, Наверху помпон,  
Круглый, словно мячик, И пушистый он.

Есть ещё у шапки Отворот цветной,  
В этой шапке можно Бегать и зимой.  
Бабушка вязала Шапку не спеша,  
Шапка шерстяная Вышла хороша.

*(движения по тексту)* В. Мирясова

### РАЗМИНКА

Не сутультесь, грудь вперед,  
Плечи разверните.

*(Рывки руками перед грудью.)*

А теперь рывки руками. Снова повторите.  
Достаём рукой носочек —  
Правой — левый, левой — правый.  
Вертолёт летит, стрекочет, Винт работает исправно.  
*(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни,  
потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)*

А теперь, как будто мячик, Все на месте мы поскачем.  
Отдохнули, посвежели. И на место снова сели.

\*\*\*

**Чтоб головка не болела,** Ей вращаем вправо-влево.  
*(Вращение головой.)*

А теперь руками крутим — И для них разминка будет.  
*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Тянем наши ручки к небу, В стороны разводим.  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

Повороты вправо-влево, Плавно производим.  
*(Повороты туловища влево и вправо.)*

Наклоняемся легко, Достаём руками пол.  
*(Наклоны вперёд.)*

Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. *(Дети садятся.)*

## **ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ**

*Текст произносится до начала выполнения упражнений.*

– До пяти считаем, гири выжимаем,

– Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки

*(на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них,  
а дети считают, сколько раз надо поднять руки)*

– Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим,

– Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов,

– Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз),

*(на доске изображено 5 клеток.  
Взрослый указывает на них, дети прыгают)*

– Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас

– На носочки встанем, Потолок достанем

– Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас.

– Будем считать, Грибы собирать.

– Ягоды считаем, Дружно приседаем,

*(и. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора)*

– Сколько покажу кружков,

Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза)

## **ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ИЗО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Текст произносится во время выполнения упражнений.*

*Все движения выполняются сидя.*

### **«ПАЛЬЧИКИ»**

#### **1 вариант.**

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали.

*(активное сгибание и разгибание пальцев)*

Пусть немного отдохнут, Снова рисовать начнут.

*(встряхнуть руками перед собой)*

Дружно локти отведем, Снова рисовать начнем.

*(энергично отвести локти назад)*

#### **2 вариант.**

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали,

Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем,  
*(плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)*

Ноги вместе, ноги врозь, Заколачиваем гвоздь,

*(разводить и сводить ноги, притоптывая)*

#### **3 вариант.**

Долго, долго мы лепили, Наши пальцы утомили,

*(встряхивание кистями перед собой)*

Пусть немного отдохнут, И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем И опять лепить начнем,

*(отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)*

#### **4 вариант.**

В прятки пальчики играли И головки убирали,

*(сжимание и разжимание кистей)*

Вот так, вот так, Так головки убирали,

*(сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)*