

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



## Математическое развитие

### ***Раз-два***

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### ***Пальчики***

Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.  
Один!  
Два!  
Три!  
Четыре!  
Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

### ***Один, два, три, четыре, пять***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.  
А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

### ***А сейчас мы с вами, дети***

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;  
3—4 — основная стойка.)*

### ***А теперь на месте шаг***

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

### ***А часы идут, идут***

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)  
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.*)

### ***Будем прыгать и скакать!***

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.*)  
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх.*)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (*Присели на пол.*)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене.*)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*)  
И немного подержали.  
Головою покачали (*Движения головой.*)  
И все дружно вместе встали. (*Встали.*)

### ***Веселые прыжки***

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (*Прыжки на одной и двух ногах.*)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре -  
Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили. (*Ходьба на месте.*)

### ***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)

Раз-два-три, раз-два-три.

## Познавательное развитие

### **Клен**

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

*Движения по тексту стихотворения.*

### **Аист**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Толай правою ногою,

Толай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

### ***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.)*

### ***Матрешки***

Хлопают в ладошки	<i>Хлопок в ладоши перед собой,</i>
Дружные матрешки.	<i>Повторить хлопки еще раз.</i>
На ногах сапожки,	<i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу</i>
Топают матрешки.	<i>Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.</i>
Влево, вправо наклонись,	<i>Наклоны вправо – влево.</i>
Всем знакомым поклонись.	<i>Наклон головы вперед с поворотом туловища</i>
Девчонки озорные,	<i>Наклоны головы вправо-влево.</i>
Матрешки расписные.	<i>Наклон назад, руки в стороны, откинуться на</i>
<i>спинку стула.</i>	
В сарафанах наших пестрых	<i>Повороты туловища направо-налево, руки к</i>
<i>плечам, повторить повороты туловища еще раз</i>	
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	<i>Хлопок в ладоши перед собой.</i>
Веселые матрешки.	<i>Хлопок по парте, повторить еще раз.</i>

### ***Бабочка***

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*  
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*  
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*  
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

### ***Бегут, бегут со двора***

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*  
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*  
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Утка-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*  
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*  
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*  
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*  
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

### ***Белки***

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

### ***Будем прыгать, как лягушка***

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

### ***Кузнечики***

Поднимайте плечики,  
*(энергичные движения плечами)*  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг- скок.  
Стоп! Сели,  
Травушку покушали,



Тишину послушали.

*(приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

*(прыжки на месте)*

## Физическое развитие

### ***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*(наклон вперед)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*(наклоны в стороны)*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

*(имитация бега)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

### ***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама!

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак*)

Сделаем большой круг. (*"нарисовали" руками круг*)

### ***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом.

### ***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. (*прыжки*)

Эх! Руками машем вместе. (*движение "ножницы" руками*)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (*наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть*)

Посмотрели на картинки. (*нагнувшись, поднять голову как можно выше*)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (*глубокий наклон вперёд, руки на поясе*)

Наклонились к полу ближе. (*дотронуться руками до пола*)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (*выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*)

Потянись, но не зевай! (*руками тянуться вверх, поднявшись на носки*)

Повертись на месте ловко. (*покружиться*)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (*остановились, руки в стороны, приподняли плечи*)

Завтра будет вновь урок! (*руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону*)

### ***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)

Раз-два-три, раз-два-три.

### ***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не устать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

### ***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!

### ***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад.  
(Закрыть глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
Головки опустим - на парту гляди.  
(Вниз.)  
И снова наверх - где там муха летит?  
(Вверх.)  
Глазами повертим, поищем ее.  
(По сторонам.)  
И снова читаем.  
Немного еще.

### ***Мы ладонь к глазам приставим***

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!  
*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

### ***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!  
Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики!  
Прыг-скок, прыг-скок,  
На травку присядем:

Тишину послушаем,  
Морковочку покушаем,  
Немного отдохнём и  
Дальше пойдём.  
Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, прыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

### ***Зарядка***

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

## Речевое развитие

### **Три медведя**

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*

А сынок — малютка просто.

*Присесть.*

Очень маленький он был,

*Присев, качаться по-медвежьи.*

С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

### **Весёлые гуси**

#### **(Музыкальная физкультминутка)**

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси

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 бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

— Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

— Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

### ***Буратино***

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

### ***Три медведя***

Три медведя шли домой:

*(дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(салятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

*(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

### ***Гусли***

В сказочном дворце,

На высоком крыльце

Звучит громко указ -

Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать

Так, как гусли нам велят,



Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять!"  
Гусли-гусли-самогуды  
Распевают песню всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Танцевать нам всем пора.  
Вот и музыка звучит,  
А народ все ждет, стоит.  
Ой, пустились плечи в пляс,  
Веселей, еще хоть раз.  
Пальцы, локти скачут вместе,  
А народ стоит на месте.  
Пляска стала затихать,  
Тише музыка играть...  
Ноги стали просыпаться,  
Просыпаться, подниматься,  
Пятки, пальцы и колени  
Заплясали, как хотели.  
Как им весело плясать!  
Только стали уставать.  
Рад живот поупражняться,  
Научился напрягаться.  
Вдох и выдох, покрутись,  
Лежебока, эй, проснись!  
Вновь поднялись наши плечи.  
Выше, выше, резче, резче!  
Стали плечи затихать,  
Затихать и засыпать...  
Щеки, носик в пляс пошли.  
Брови нежно подними.  
Губы вытянулись в трубку.  
Потанцуй еще минутку.  
Вновь народ стоит и ждет:  
Что нам музыка споет?  
Эй, помощник, выходи,  
Общий танец покажи!