

Мышки

Вышли мышки как-то раз (шагают)
Посмотреть, который час
 (ладонь колбу, поворачиваются в стороны)
Раз, два, три, четыре (хлопают)
Мышки дернули за гири.
 (движения руками сверху вниз)
Вдруг раздался громкий звон (закрывают руками уши)
Побежали мышки вон (бегут)

Зайка серенький сидит

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит
 (делает ручками ушки на голове и ими шевелит)
Вот так, вот так
И ушами шевелит (2 строки 2 раза)
Зайке холодно сидеть
Надо лапочки погреть (хлопает в ладоши)
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть..(2 строки 2 раза)
Зайке холодно стоять
Надо зайке поскакать (прыгает)
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать (2 раза)
Волк зайчишку испугал.
Зайка прыг и убежал.

Ножки, ножки бежали по дорожке (просто побегать)

Бежали лесочком,
Прыгали по кочкам.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прибежали на лужок,
Потеряли сапожок (прыгать на двух ногах, а на
последних словах присесть на корточки и повернуться то
в одну, то в другую сторону, будто ищешь сапожок).

Шла коза на каблуках

Шла коза на каблуках
В модных красных сапогах (Идем на носочках)
По дорожке: цок-цок-цок!
Поломала каблучок (идем прихрамывая)
Вот коза на одной ножке
Поскакала по дорожке
Прыг-скок, прыг-скок! (скачем на одной ножке)
Вновь сломала каблучок! (осторожно падаем на пол)
Вот коза сняла сапожки,
Зашагала по дорожке:
Топ-топ! Топ-топ!
Как легко без каблуков! (весело шагаем)

Принцесса

Шел король по лесу, по лесу, по лесу.
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу
(ходим по кругу, взявшись за руки)
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
И ножками потопаем, потопаем, потопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся.
Давай с тобой подружимся, подружимся, подружимся!
(выполняем действия по тексту; в конце обнимаемся или
целуем в щечки, или здороваемся за руку)

Комары и мошки

Комары и мошки,
Тоненькие ножки (приплясываем, держа руки на поясе)
Пляшут на дорожке.
Ножками — топ-топ! (топаем ножками)
Ручками — хлоп-хлоп! (хлопаем в ладоши)
Близко ночь-
Улетели прочь! (машем руками, как крыльями)

Ветерок

Дует ветер нам в лицо (машем руками к лицу)
Закачалось деревцо (руки вверх, качаем)
Ветерок все тише, тише (приседаем)
Деревцо все выше, выше (подпрыгиваем вверх)

Солнце

Солнце спит и небо спит,
 (ладони к левой щеке, к правой щеке)
Даже ветер не шумит
 (качаем поднятыми вверх руками)
Рано утром солнце встало,
 (подняли руки вверх, потянулись)
Все лучи свои послало.
 (качаем поднятыми вверх руками)
Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)
Небо тучей заволокло. (закрыли руками лицо)
И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо)
Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)
Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)
Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед)
Вот и спряталось за тучи, (приседаем)
Ни один не виден лучик
 (встали, спрятали руки за спину)

Разминка

Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо – влево. (вращение головой)
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет. (вращение рук вперед и назад)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (руки вверх и в стороны)
Повороты вправо – влево,
Плавно производим. (повороты влево и вправо)
Наклоняемся легко,
Достаем руками пол. (наклоны вперед)
Потянули плечи, спинки
А теперь конец разминке. (дети садятся на места)

Стрекоза

Утром стрекоза проснулась, (потерли кулачками глаза)
Потянулась, улыбнулась. (руки вверх, потянулись)
Раз – росой она умылась, (потерли ладонями щеки)
Два – изящно покружилась, (покружились на месте)
Три – нагнулась и присела (присели)
На четыре – полетела. (помахали руками вверх-вниз)
У реки остановилась, (легкий бег на месте)
Над водою закружилась (присели)

Как у наших зверят

Как у наших зверят (хлопки в ладоши)
Лапки весело стучат: топ-топ-топ,
Топ-топ-топ. (топают ногами)
А устали ножки, хлопают в ладошки.
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (хлопки в ладоши)
А потом вприсядочку (приседания)
Пляшут звери рядышком. (прыжки на месте)
А как пустятся бежать –
Никому их не догнать. (легкий бег на месте)

Нам пора передохнуть

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)
Встали ровно.
Наклонились. Раз – вперед, а два – назад.
Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.
(Наклоны вперед и назад)
А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем, наши ноги упражняем.
(Приседания)

Начинается разминка

Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо – влево наклонились
И ещё раз повторили.
Это нужная работа -
Мышцы ног тренировать (Приседания)
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с нами. (Рывки руками)

Стали дети ровно в круг

Стали дети ровно в круг,
Затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
И над головой - хлопок.
А теперь все дружно
Прыгнем через лужу!
А сейчас идем по кругу,
Улыбаемся друг другу. (Движения по тексту)

Вот наши ладошки

Вот наши ладошки – хлоп-хлоп-хлоп
Вот наши ножки - Топ-топ-топ.
Вот наши щечки - Плюх-плюх-плюх.
Вот наши губки - (вытягивают губы трубочкой)
Чмок-чмок-чмок.
Вот наши зубки – (щелкают языком по нёбу)
Щелк-щелк-щелк.
А вот и сами детки - (гладят себя по голове)

Наклоняемся с хлопком

Наклоняемся с хлопком,
И с хлопком потом встаем.
Вниз и вверх, вниз и вверх,
Ну-ка хлопни громче всех!
(Наклон – хлопок в ладоши, над головой)
На одной ноге мы скачем,
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже,
Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ноге)
Головой вращаем плавно,
Смотрим влево, смотрим вправо.

Мы хлопаем руками

Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп.

Мы топаем ногами: топ-топ-топ.

Головою круть, круть,

Постучали в грудь, в грудь.

Пяточками топ-топ-топ.

По коленкам хлоп-хлоп-хлоп.

Мы конфетку: ам-ам-ам,

И погладим по бокам,

А потом животики,

Улыбнулись ротики.

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)

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.)

Разминка

Раз-подняться, потянуться.
Два-согнуться, разогнуться.
Три- в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре-руки шире.
Пять-руками помахать.
Шесть-за парту тихо сесть.
Семь, восемь-лень отбросим.

Ёж

Вот свернулся ёж в клубок
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся.
Ёжик встал и потянулся.
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Выше, выше, высоко.
Прыгать на носках легко.
Вот мы встали, подышали,
Урок дальше продолжали.

Зарядка

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребяташки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

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).

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

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 уставать.
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!

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)

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.

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

Корзинка

Стояла корзинка на полке без дела-

(присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она-

(наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, -

(встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай-

(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна-

(руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась- (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось!-

(подняться на носочки, показать руками большой круг)

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.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава.

(Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот.

(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать —

Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем
(Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

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! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на
поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Хватит спать!

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот!

(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком
руки меняются.)

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим.

(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись.

(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай!

(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно
выше, потом другую.)

Чтоб поймать еду в водиче,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись.

(Наклониться и достать правой рукой левую ступню,
потом левой рукой правую ступню.)

Что там чудится в тумане?

Что там чудится в тумане?

(Дети вытягивают руки вперёд.)

Волны плещут в океане.

(Дети машут руками, изображая волны.)

Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)

Пусть плывут сюда скорей!

(Дети приветственно машут руками.)

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)

Ищем ракушки в песке (Наклоны.)

И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать. (Приседания.)

Это лёгкая забава

Это лёгкая забава —

Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно.

(Повороты туловища вправо и влево.)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (Приседания.)

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

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.)

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Я на скрипочке играю

Я на скрипочке играю,
Тили-тили-тили. (Показываем, как играют на скрипочке.)
Скачут зайки на лужайке,
Тили-тили-тили. (Прыгаем.)
А теперь на барабане.
Бум-бум-бум, (Хлопаем в ладоши.)
Трам-трам-трам! (Топаем ногами.)
В страхе зайки разбежались по кустам. (Присели.)

Теплоход

От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)
Раз, два,
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)
Раз, два,
А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)
Раз, два,
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение
руками.)
Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

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 открывает,
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.)

Тихо плещется вода

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке.
(Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда.
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. (Дети садятся.)

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты
вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом
рывком поднять — вверх-назад.)
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать
согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(Правой рукой коснуться левой ступни, потом
наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Улыбнись

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу.
(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:

Вправо плечи, голова.

(Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Упражнения

Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот.

(Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)

А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)

И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)

Шаг на месте в заключение.

Это тоже упражнение. (Ходьба на месте.)

Поскакали, потянулись —

Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

У реки росла рябина

У реки росла рябина,
(Из положения упор присев постепенное выпрямление
туловища, руки вперед вверх.)
А река текла, рябила.
(Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)
Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)
Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)
Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)
Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

Утром встал гусак на лапки

Утром встал гусак на лапки,
(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)
Приседанье сделал справно, (Приседания.)
Клювиком почистил пух,
(Наклоны головы влево-вправо.)
Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

Сильный ветер сосны крутит

Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий пруттик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи.
 (Вращение корпусом вправо и влево.)
Вот по веткам белка мчится.
Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко,
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)
А куда медведь идёт?
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)
Ну, а нам пора садиться
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

Скачет лягушонок

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты
головы влево-вправо.)
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)
Бе-бе-бе! (Приседаем.)
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица,

(Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится,

(Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок,

(Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку,

(Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень,

(Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

Скок-поскок

Скок-поскок, скок-поскок,

(Прыжки на месте на двух ногах.)

Зайка прыгнул на пенек.

(Прыжки на месте на двух ногах.)

В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)

Зайцу холодно сидеть, (Присели.)

Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)

Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)

На носочки подтянись.

(Потянулись, подняли руки вверх.)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)

На носочках скок-скок-скок.

(Прыжки на месте на двух ногах.)

А затем вприсядку, (Приседаем.)

Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

Скок-скок-скок!

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идёт ли волк. .

Раз — согнуться, разогнуться.

Два — нагнуться, потянуться.

Три — в ладоши три хлопка.

Головою три кивка. (Движения по тексту.)

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз,

(Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у Снежной Бабы

(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)

Вьюга злится,

Снег кружится, (Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

Солнце спит и небо спит

Солнце спит и небо спит,
(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)
Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)
Рано утром солнце встало,
(Подняли руки вверх, потянулись.)
Все лучи свои послало.
(Качаем поднятыми вверх руками.)
Вдруг повеял ветерок,
(Качаем раскрытыми в стороны руками.)
Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)
И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)
Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)
Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)
Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)
Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)
Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

Раз, два!

Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Раз, два! Раз, два!
Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)
К солнышку, к тучке.
Вдоль дорожки теремок.
Он не низок, не высок. (Присели.)
В нем живет мышонок Квак.
Быстро прячется
Вот так! (Прыжки.)

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.
Раз — согнуться-разогнуться,
Два — нагнуться, потянуться,
Три — в ладоши три хлопка,
Головой три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.
(Выполняем движения по тексту.)

Раз, два — дружно встали

Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)
Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)
Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)
Заниматься мы начнем.
(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая
рука-правая нога; правая рука-левая нога).)
С пятки станем на носок,
(Поднялись на носочки, руки на поясе.)
Вправо, влево посмотрели,
(Повороты головы влево-вправо.)
На носочки мы присели (Приседания.)
И как птички полетели. (Побежали по классу.)

Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)
Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)
Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)
А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре — (Хлопаем в ладоши.)
Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)
Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)
И на месте походили. (Шагаем на месте.)

Раз-два-три-четыре-пять

Чтоб получше нам размяться,
Будем глубже наклоняться.
Наклоняемся вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)
Вот ещё одно задание —
Выполняем приседанья.
Не ленитесь приседать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Мы шагаем дружно, бодро,
Но пора закончить отдых. (Ходьба на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять

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.)

Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)
Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)
Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)
Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)
А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)
Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)
— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

Разминка

Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять!
(Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем
При любой погоде.
(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим.
Мы меняем их местами,
Плавно двигаем руками.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

Разминка

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.)

Разомнёмся мы сейчас.

Руки резко разгибаем
И обратно их сгибаем.
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,
Разомнёмся мы сейчас.
(Руки перед грудью, рывки руками.)
Приседаем, раз-два-три,
Не бездельничай, смотри.
Продолжаем приседать,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Шаг на месте. Ходим строем,
Чтоб дыхание успокоить. (Ходьба на месте.)
Хоть приятно разминаться,
Вновь пора нам заниматься. (Дети садятся за парты.)

Речка

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это — брасс.
Одной, другой — это кроль.
Все, как один, плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой. (Выполняем движения по тексту.)

Руки в стороны и вверх

Руки в стороны и вверх,
И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)
Чтобы спинка не болела,
Мы наклоны будем делать.
Наклонились, раз и два. (Наклоны вперед-назад.)

Руки на пояс поставьте вначале

Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели — все в полном порядке.
(Выполняем движения по тексту.)

Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)

Руки нагнули, кисти встряхнули —

(Встряхивание кистей рук.)

Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)

В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)

Это к нам птицы летят.

(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)

Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)

Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)

Руки ставим мы вразлет

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)

Появился самолет. (Полетели как самолеты.)

Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)

Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)

Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)

Опустили руки вниз, (Опустили руки.)

И на место все садись! (Сели на места.)

Руки ставим перед грудью

Руки ставим перед грудью,
Поворачиваться будем.
Там стена, а там окно,
Это знаем мы давно.

(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)
Головой теперь вращаем
Вправо-влево, а потом,
(Вращение головой вправо и влево.)
Три-четыре, приседаем,
Наши ножки разомнём. (Приседания.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Руки тянем в потолок

Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрее опустим. (Резким движением поднять
прямые руки через стороны, затем опустить.)
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем?
(Прыжки на одной ножке.)

Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку.
(Потягивания - руки вверх.)
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер.
(Вращение туловищем вправо и влево.)
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. (Наклоны в стороны.)
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую.
(Дети машут руками, изображая ветер.)

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

Плечи разверните

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. (Дети садятся.)

Поднимаем руки все

Поднимаем руки все - это "раз",
Повернулась голова — это "два",
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",
С силой их к плечам прижать — это "пять".
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнём,
А потом опять начнём.

Поднимаем ручки выше

Поднимаем ручки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться
руками пола.)

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола, (Наклоны вперёд.)

А потом прогнёмся сразу

Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)

Выполним рывки руками —

Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)

А теперь мы приседаем,

Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)

Вверх потянемся, потом.

Шире руки разведём.

(Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (Дети садятся.)

По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)
По тропинке побежим,
До лужайки добежим. (Бег на месте.)
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

Полотер, полотер!

Полотер, полотер! (Хлопаем в ладоши.)
Зря ты щеткой пол натер!
(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
По паркету я пойду, (Прыжки на месте.)
Поскользнусь и упаду! (Присели.)
Чтоб не поскользнуться (Руки вверх, в стороны, вниз.)
И шею не сломать,
(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Нужно пол не щеткой, (Наклоны туловища вперед.)
А теркой натирать! (Шагаем на месте.)

Приплыли тучи дождевые

Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)
А дождик теплый, дождь неугомонный
(Шагаем на месте.)
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)

Прыг да прыг, скок да скок!

Ловко прыгают зайчата:
Прыг да прыг, скок да скок!
Быстро бегать зайцам надо,
Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)
Медвежонок не боится
Волка, кабана, лисицы.
Мишка по лесу идёт:
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)
А по небу ходят тучи,
Вот пробился солнца лучик.
(Потягивания — руки вверх.)
И вокруг запели птицы!
(Потягивания — руки в стороны.)

На болоте

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!
(Дети сопровождают чтение стихотворения
движениями.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.
(Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда.
(Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

На лужайке поутру

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок.

(Взялись за руки, построились в круг.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы — веселые лучи.

Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)

Стали бегать и скакать!

На поляне дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил.
(Потягивания — руки в стороны.)
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)
Вот лягушка поскакала,
Здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)
Ну, а мы пройдем немного.
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)
Походили, порезвились,
И на травку опустились!

На поляне кедр могучий

На поляне кедр могучий
Задевает кроной тучи.
Рядом с ним растет сосна,
К небу тянется она.
(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)
Мы внизу грибочки ищем
И в траве усердно рыщем.
Раз — грибок и два — грибок,
Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)

Наши алые цветки

Наши алые цветки
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)
Тихо засыпают.

Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
 (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
 (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы с друзьями

Солнечным погожим днём
Мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперёд.)
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места! (Повороты влево-вправо.)
Снова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)
А вокруг — так интересно! (Потягивания — руки в стороны.)
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенёк.



ФИЗМИНУТКИ