

|  |  |
| --- | --- |
| **«Скоро в школу».**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 делатьИ руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)На одной ноге стою,А другую подогну.И теперь попеременноБуду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)Отдохнули, посвежелиИ на место снова сели. (Дети садятся.) | **«Листики».** Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (Присесть) Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу) И на землю тихо сели. (Присесть) Ветер снова набежал И листочки все поднял, (легкий бег по кругу) Закружились, полетели И на землю тихо сели, (присесть) |
| **«Грибок»**Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте) Белый гриб нашел. Раз - грибок, Два - грибок, Три - грибок, (наклоны корпуса вперёд) Положил их в кузовок | **«Осенние листья».**Листопад, листопад,Осыпается наш сад,Листья жёлтые летят,Под ногами шелестят.На каждую строчку четыре шага в такт. |
| **«Овощи»**В огород пойдем, *маршировать на месте*Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*И картошки накопаем, *копают*Срежем мы кочан капусты *срезают*Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*Щавеля нарвем немножко *«рвут»*И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки* | «**Шофер»**Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.*А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*Я бы в лётчики пошёл,Пусть меня научат.Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*«В небеса ,мотор,вези, *Бегут, расставив руки.*Чтобы птицы пели.» |
| **«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.) Упражненье повтори Мы руками бодро машем, Разминаем плечи наши. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Корпус влево мы вращаем, Три-четыре, раз-два. Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.) Мы размяться все успели, И на место снова сели. (Дети садятся.) | **«Вместе по лесу идём».**Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.) Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.) Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.) К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.) Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. (Дети садятся.) |
| **«Часы»**Тик-так, тик-так —Все часы идут вот так:Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)Смотри скорей, который час:Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)Налево — раз, направо — раз,Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)Тик-так, тик-так. | «**Посуда»**Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*Вот фарфоровые чашки, *приседать*Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*Вот пластмассовый поднос -Он посуду нам принес. *сделать большой круг* |
| **«Дружно встали на разминку»**Дружно встали на разминкуИ назад сгибаем спинку.Раз-два, раз-два, раз-два-три,Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)Наклоняемся вперёд.Кто до пола достаёт?Эту сложную работуТоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.) | **«Моя семья».**Кто живет у нас в квартире?Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.) |
| **«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.) | **«Снегири».**Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.* Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*За метелью! За метелью! *как крыльями.* |
| **«Маляры»**Маляры извёстку носят, *Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.*Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*Я бы тоже так сумел *«Красят».* | **«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.) |
| **«Шеей крутим осторожно»**Шеей крутим осторожно —Голова кружиться может.Влево смотрим — раз, два, три.Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.) | **«Буратино».** Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки) Раз - нагнулся, Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед) Руки в сторону развел, (руки развести в стороны) Ключик, видно, не нашел, (повороты вправо и влево) Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки) |
| **«Мы на лыжах в лес идём».**Мы на лыжах в лес идём,Мы взбираемся на холмПалки нам идти помогут,Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)Вдруг поднялся сильный ветер,Он деревья крутит, вертитИ 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 не будем торопиться»**Разминая поясницу,Мы не будем торопиться.Вправо, влево повернись,На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)Чтобы стать ещё умнее,Мы слегка покрутим шеей.Раз и два, раз и два,Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)Раз-два-три-четыре-пять,Ноги надо нам размять. (Приседания.)Напоследок, всем известно,Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)От разминки польза есть?Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.) |
| **«Обуваемся»**Я умею обуваться, *топать ногами*Если только захочу,Я и маленького братцаОбуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*Вот они, сапожки, *наклон вперед*Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*Этот с левой ножки. *погладить левую ногу* | **«Мамам дружно помогаем»**Мамам дружно помогаем:Сами в тазике стираем.И рубашки, и носочкиДля сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)Через двор растянем ловкоДля одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)Светит солнышко-ромашка,Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.) |
| **«Солнце»**Солнце вышло из-за тучки,Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)Руки в стороны потомМы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)Мы закончили разминку.Отдохнули ножки, спинки. | **«Весёлые 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.) |
| **«Зарядка».**Каждый день по утрамделаем зарядку.Очень нравится намделать по порядку:Весело шагать,весело шагать.Руки поднимать,руки опускать.Руки поднимать,руки опускать.Приседать и вставать.приседать и вставать.Прыгать и скакать,прыгать и скакать. | **«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.) |
| **«Будем прыгать, как лягушка»**Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  | **«Быстро встаньте».** Быстро встаньте, улыбнитесь,Выше, выше подтянитесь.Ну-ка, плечи распрямите,Поднимите, опустите,Влево, вправо повернулись,Рук коленями коснулись.Сели, встали, сели, всталиИ на месте побежали. |
| **«Космонавт»**В небе ясном солнце светит,Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)А внизу леса, поля —Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.) | «**Наша Родина –Россия»**Отдых наш - физкультминутка, Занимай свои места: Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали Ванькой-встанькой словно стали. А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч.  |
| **«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.) Упражненье повтори Мы руками бодро машем, Разминаем плечи наши. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Корпус влево мы вращаем, Три-четыре, раз-два. Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.) Мы размяться все успели, И на место снова сели. (Дети садятся.) | **«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.) |
| **«На параде»**Как солдаты на параде,Мы шагаем ряд за рядом,Левой — раз, левой — раз,Посмотрите все на нас.Все захлопали в ладошки —Дружно, веселей!Застучали наши ножкиГромче и быстрей! (Ходьба на месте.)Насекомые.ПаучокПаучок под лавкуУпал.Ненароком лапкуСломал.В городскую лавкуСходилИ другую лапкуКупил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.) | **«Цапля ходит по воде»**Цапля ходит по водеИ мечтает о еде.Ноги выше поднимайТы, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)Чтоб поймать еду в водице,Надо цапле наклониться.Ну-ка тоже наклонись,До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.) |
| **«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-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.) Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.) Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.) Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.) Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.) Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.) Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.) | **«Видишь, бабочка летает»**Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.) |