

Аkkомпанемент - русская народная мелодия «Барыня» или любая другая. Дети выполняют движения по показу воспитателя в соответствии с текстом.

Мы на коврике стоим,  
Во все стороны глядим.  
Вправо, влево, вверх и вниз  
Посмотри и улыбнись! (2 раза)  
Выше ручки поднимай,  
Вправо, влево покачай.  
Вот так, еще раз,  
Посмотрите все на нас! (2раза)  
Вправо, влево повернись  
И соседу улыбнись.  
Вот так, еще раз,  
Получается у нас. (2 раза)  
Вправо, влево наклонись,  
Наклоняйся, не ленись.  
Вот так, еще раз,  
Посмотрите все на нас! (2раза)  
А теперь пошли вприсядку,  
Мы веселые ребятки!  
Вот так, еще раз,  
Получается у нас. (2раза)  
Легко, весело поскачем,  
Как веселый звонкий мячик.  
Вот так, еще раз,  
Посмотрите все на нас! (2раза)  
(Замедляя): Выше ручки подними,  
Только носиком дыши.  
Вот так, еще раз,  
И закончим мы сейчас! (2раза)

\*\*\*

Я по травке на лугу (бег на месте)  
В красных тапочках бегу.  
А трава хорошая, (махи ногами)  
Ну-ка, тапки сброшу я!  
Ой, трава щекочется, (лѐжа на спине)  
Мне смеяться хочется! (болтают ногами в воздухе)

\*\*\*

Мы по улице гуляем, за природой наблюдаем  
(ходьба на месте, с поворотами головы вправо, влево)  
Вверх на солнце посмотрели и нас лучики согрели. (поднимают голову вверх)  
Птички в гнѐздышках сидят. (приседают)  
Птички по небу летят (взмахи руками)  
И по кочкам скачут (прыжки на месте)  
И никто не плачет! (улыбаются)

\*\*\*

Раз, два, становись!  
Подравняйся, подтянись!  
Шагом марш!  
Ходьба на месте, руки врозь,  
И руки вместе,  
На носочках, не спеши,

Через нос ровней дыши!  
Прыг да скок, прыг да скок,  
Выше делаем прыжок.  
Бег заканчиваем дружно,  
А теперь умыться нужно!

\*\*\*

В круг петрушки дружно встали, (имитируют действия)  
Будут весело играть.  
Погремушки в руки взяли,  
Стали весело плясать.  
Динь-дон, динь- дон- (кивают головами)  
Так они играют.  
Динь-дон, динь-дон-  
Головками кивают.  
Приседают и встают, (приседают)  
И совсем не устают.  
А устанут ножки - (сядутся на пол)  
Сядем дружно, отдохнём.  
Посидим совсем немножко. (встают, танцуют)  
И опять плясать начнём.

\*\*\*

Скачет конь наш, цок-цок-цок. (скачут как лошадки)  
Слышен топот быстрых ног.  
Кукла, кукла, попляши, (приседают с пружинкой)  
Своей ручкой помаши.  
Вот как кружится волчок – (кружатся)  
Прожужжал и на пол лёг.  
Самолёт летит, летит. (руки в стороны)  
Лётчик смелый в нём сидит.  
А теперь мы все-матрёшки, (хлопают в ладоши)  
Громко хлопаем в ладошки.

\*\*\*

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку!  
Мы вас не будем ждать! (строятся)  
Распахнуто окошко  
Нам холод ни почем!  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнем. (ходьба друг за другом на носках, на пятках)  
Но чтоб совсем проснуться,  
Нам надо потянуться!  
Начинай, не спеши!

Через нос ровней дыши. (дыхательное упражнение, руки через стороны вверх)  
Я возьму мяч большой  
Подниму над головой,  
Прогну спину, а мяч назад кину. (бросить мяч назад и догнать)  
Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать (Приседаем, мяч впереди)  
А потом скакать опять (вокруг мяча).  
А теперь поднимем ручки высоко  
И подышим носом глубоко. (вдох, выдох)

А теперь, детвора, умываться нам пора.

И приседать.

\*\*\*

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)

Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)

Устремилось облако (выпрямить руки)

Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)

Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)

Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)

В дождевую тучу. (присесть)

\*\*\*

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)

Заблистали, словно жемчуг, (встать, руки вперёд)

Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение «ножницы»)

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (шаги на месте)

Дети и старушки.

\*\*\*

Эй! Попрыгали на месте, (прыжки)

Эх! Руками машем вместе. (движение «ножницы» руками)

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

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

Э-ге-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)

\*\*\*

Динь-дон, дин-дон, (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, (руками «красим» сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. («метем» метлой)

Мы к ним в гости придём (шаги на месте)

И подарки принесём. (руки вперед, ладонями вверх)

На пол – мягкую дорожку, (наклон вперед, руками «стелем» дорожку)

Расстелив её к порожку. (попятиться назад)

Две подушки на диван, (руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, потом под другую)

Мёду липового жбан. (руки округлить и вытянуть перед собой)

\*\*\*

Непоседа-ветер (взмахи руками над головой)

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка: (приседаем и прыгаем, имитируя движения лягушек)  
«Ква-ква-Ква».

Знает, как шумит ракушка: (встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а  
затем левому уху)  
«Шу-шу-шу».

Знает, как кричит ворона: (машем руками, как крыльями)  
«Кар-кар-кар».

Знает, как мычит корова: (хлопаем в ладоши)  
«Му-му-му».

\*\*\*

Скачут, скачут во лесочке (прыжки на месте)

Зайцы - серые клубочки. (руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)

Прыг - скок, прыг – скок – (прыжки вперед-назад, вперед-назад)

Стал зайчонок на пенёк. (встать прямо, руки на пояс)

Всех построил по порядку, (повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем  
влево и левую руку в сторону)

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте. (шаги на месте)

Два! Руками машут вместе, (руки перед собой, выполняем движение «ножницы»)

Три! Присели, дружно встали. (присесть, встать)

Все за ушком почесали. (почесать за ухом)

На «четыре» потянулись. (руки вверх, затем на пояс)

Пять! Прогнулись и нагнулись. (прогнуться, наклониться вперед)

Шесть! Все встали снова в ряд, (встать прямо, руки опустить)

Зашагали как отряд. (шаги на месте)

\*\*\*

Чок - чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок. (покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)

С муравьём она порхает. (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце. (покружиться)

Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаче)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Все! Устали наши ножки! (сесть и наклониться вперед, руки свесить вниз)

\*\*\*

Утром гномы в лес пошли, (шаг на месте)

По дороге гриб нашли, (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три – (наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу)

Гномы в школу опоздали, (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

\*\*\*

Жил-был маленький гном (присели, встали)

С большим колпаком (вытянули руки вверх, соединили ладони)

Он был путешественник-гном. (руки на пояс, шаги на месте)

На лягушке он скакал:  
Прыг-скок, ква-ква! (прыгаем)  
И на стрекозе летал: (машем руками)  
Ух, высоко! (встали на носочки)  
По ручью плыл в чайной чашке: (плывем любым стилем)  
Буль-буль-буль!  
Ездил он на черепашке: (руки на пояс и потопать на месте)  
Топ-топ-топ!  
И, протопав все тропинки,  
Он качался в паутинке, (качаемся из стороны в сторону)  
Баю-бай! Баю-бай!  
Утро придет, (руки вверх, в стороны, вниз)  
Гном опять в поход пойдет! (шаги на месте)

\*\*\*

Хомка, хомка, хомячок,  
(приседают)  
Полосатенький бочок,  
(трут бока)  
Хомка раненько встает,  
(встают)  
Щечки моет, шейку трет.  
(движения по тексту)  
Подметает хомка хатку,  
(наклон вниз)  
И выходит на зарядку.  
(маршируют)  
Раз, два, три, четыре, пять –  
(руки согнуты в локтях)  
Хочет Хомка сильным стать  
(сгибают и разгибают руки)  
Ручками похлопает,  
(хлопают руками)  
Ножками потопает,  
(топают ногами)  
Крепко свой бочок потрет,  
(трут бока)  
И опять гулять пойдет.  
(маршируют)

\*\*\*

Вышли мы на улицу,  
(маршируют)  
Снегу намело!  
(руки вверх, в стороны)  
Вот лопаты мы возьмем,  
(работают лопатами)  
Да и снег весь разгребем.  
Протопаем дорожку  
К самому порожку.  
(топают ногами, продвигаясь вперед)  
Слепим круглые снежки  
(лепят снежки)  
И огромные комки.

(показывают большой ком)  
Мы построим снежный дом,  
(маршируют)  
Дружно жить мы будем в нем.  
(танцуют)

\*\*\*

Солнце из-за туч встает,  
На зарядку всех ведет.  
Ну-ка, детки, поскорее  
Встаньте в круг, да подружнее!  
Пальчики переплетаем,  
Ручки вверх мы поднимаем,  
Потянулись, наклонились,  
Ручки в бок и выпрямились!  
На носочках пробегаем  
Круг один, за ним второй.  
Покружили головой!  
Десять раз присели дружно!  
А теперь скорее кушать!

\*\*\*

Мы ногами - топ-топ,  
Мы руками - хлоп-хлоп.  
(Движения выполнять по содержанию текста)  
Мы глазами - миг-миг.  
(Руки на поясе. Моргаем глазами)  
Мы плечами - чик-чик.  
(Руки на поясе, плечи вверх-вниз)  
Раз - сюда, два - туда,  
(Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево)  
Повернись вокруг себя.  
Раз - присели, два - привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
(Движения выполнять по содержанию текста)  
Рад-два, рад-два,  
Заниматься нам пора  
(Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз).

Источник: Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.

\*\*\*

Дети становятся в круг, взрослый - в центре. Он говорит и показывает движения. Играют несколько человек. Игра повторяется 3-4 раза.  
Зайка серенький сидит  
(Взрослый садится)  
И ушами шевелит.

(Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

(Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

(Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать!

(Все прыгают на одном месте, повторяя: «Надо зайке поскакать!»)

Зайку волк испугал!

(Взрослый рычит.)

Зайка тут же убежал!

(Дети разбегаются в рассыпную)

Источник: Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.

\*\*\*

На зарядку солнышко поднимает нас,

(Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться)

Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»

(Руки через стороны поднять вверх)

А над нами весело шелестит листва,

(Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево)

Опускаем руки вниз по команде: «Два!»

(Руки через стороны медленно опустить вниз)

Руки подняли и покачали - это деревья в лесу.

(Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево)

Руки согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.

(Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз)

В стороны руки. Плавно помашем -

Это к нам птицы летят.

(Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями)

Как они садут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

(Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе)

Руки в стороны расставим,

Правой левую достанем.

А потом - наоборот,

Будет вправо поворот.

(Стоять ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой)

Раз хлопок, два хлопок,

Повернись еще разок!

Раз, два, три, четыре,

(Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши)

Плечи выше, руки шире!

(Приподнять плечи, руки развести в стороны)  
Опускаешь руки вниз,  
И на корточки садись!  
(Плавно опустить руки. Присесть на корточки)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли дети погулять,  
(Ходьба на месте)  
Остановились на лугу,  
Дальше я быстрее пойду.  
(Приостановиться)  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом.  
(Бег на месте)  
Лютики, ромашки, желтенькие кашки  
Мы собрали на поляне  
(Полуприседания влево-вправо с отводом руки)  
И букет подарим маме.  
(Развести руки в стороны и показать, какой букет собрали)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем дружно мы шагать.  
Всем, всем добрый день!  
Ване, Маше, Пете, Свете,  
Кате, Поле, Вите, Ларе  
И, конечно, тете Тане.  
(Ходьба. В ходьбе продвигаться вперед, в колонне друг за другом. Остановиться. Поднять руки вверх и помахать ими друг другу (приветствуя))

Источник: Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.

\*\*\*

Ехали, ехали  
В лес за орехами  
(Ребенок сидит на коленях у мамы к ней лицом)  
По гладенькой дорожке,  
(Колени мамы в ритме прибаутки сначала поднимаются одновременно)  
По кочкам, по кочкам,  
(Затем поочередно – ребенок двигается вертикально, затем покачивается)  
Рысью,  
(Темп движений возрастает)  
Шагом –  
(Темп снижается)  
В яму бух,  
Раздавили сорок мух.  
(Колени мамы расходятся в стороны – ребенок «проваливается», продолжая держаться за руки матери)

Источник: Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.

\*\*\*

Раз, два - мы проснулись,



(Потягивания.)  
Три - в кровати потянулись,  
(Повороты туловища.)  
Четыре - солнцу улыбнулись.  
(Наклоны.)  
Пять - кровать заправляем,  
(Движения головой.)  
Шесть - лицо мы умываем,  
(Рывки руками перед грудью.)  
Семь - зарядку выполнять,  
(Круги руками.)  
Восемь - душ скорей принять.  
(Махи руками вверх-вниз.)  
Девять - быстро обтираться,  
(Прыжки на месте.)  
Десять - надо одеваться,  
(Легкий бег на месте.)  
Срочно в школу собираться.  
(Переходящий на ходьбу.)  
Не спеши, дружок, стой!  
Зубы чисти, причешись,  
Побыстрее шевелись!

Источник: Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.-М.: ВАКО.2007. -208 с.

\*\*\*

Следить за положением туловища и рук.  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке.  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом  
Шаг на месте, не спеша.  
Как погода хороша!  
Не боимся мы пороши,  
Ловим снег - хлопок в ладоши.  
Руки в стороны, по швам.  
Хватит снега нам и вам.  
Мы теперь метатели,  
Бьем по неприятелю.  
Размахнись рукой - бросок!  
Прямо в цель летит снежок.

\*\*\*

Одолела вас дремота,  
Шевельнуться неохота?  
Ну-ка сделайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз потянись,  
Окончательно проснись.  
Руки вытянуть пошире.  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться - три, четыре –

И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.