**Физкультминутки от А до Я**

**А**

**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.)
— Топай правою ногою,
Топай 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.)

**Б**

**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.)

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

**В**

**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.

**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.)

**Ветер**
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Г**

**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.)

**Физкультминутка. Гриша шел**
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Д**

**Дождь!**
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**
Долго, долго мы писали, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальчики устали. (Встряхивание кистями рук.)
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)
И опять писать начнут.
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)
И опять писать начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**
Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (Поворот влево.)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (Поворот вправо.)
Через левое плечо. (Поворот влево.)

**Дружно встали на разминку**
Дружно встали на разминку
И 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 работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

**Е**

**Едем, едем**
Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

**Физкультминутка. Еле, еле**
Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)
Вот и кончилась игра!

**Ё**

**Ёжик**
Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**
У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)
Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)
Убери иголочки
Дальше от ребяток.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**Ж**

**Физкультминутка. Жила-была мышка**
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**З**

**Загудел паровоз**
Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**За дровами мы идём**
За дровами мы идём
И пилу с собой несём. (Ходьба.)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

**И**

**Игра**
На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — Ромашка, я — вьюнок,
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг опять,
Будем в Солнышко играть.
Мы — весёлые лучи.
Мы — резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире!

**К**

**Клён**
Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

**Физкультминутка. Косари**
Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

**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.)

**Кот Антипка**
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

**Л**

**Лебеди**
Лебеди летят, крыльями машут, (Бег с плавными движениями руками.)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся. (Присели.)
Белые лебеди,
Лебеди летели
И на воду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.

**Физкультминутка. Лепестки**
Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять верх, потянуться.)
Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)
Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет
И на землю вновь вернет. (Присели.)

**Лесная лужайка**
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)

**М**

**Море волнуется**
Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)
Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)
Морская фигура, замри! (Присели.)

**Мороз**
Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос. (Надо показать руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть. (Движения.)

**Мы весёлые матрёшки**
Мы весёлые матрёшки —
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пёстрых,
Ладушки, ладушки,
Мы похожи, словно сестры,
Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)

**Н**

**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.)

**Над водой летят стрижи**
Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)
Под водой плывут ерши, — (Присели.)
Плывет лодочка-краса —
Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

**На дворе у нас мороз**
На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

**О**

**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.)

**Отдых наш - физкультминутка**
Отдых наш — физкультминутка. (Шагаем на месте.)
Занимай свои места:
Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!
Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!
И под ноги не смотрите, (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.) Раз и два, раз и два!

**П**

**Паровоз, паровоз**
Паровоз, паровоз
Новенький, блестящий.
Он вагоны повез
Точно настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Кошки пушистые,
Зайцы и мартышки.
Кто едет в поезде?
Куклы и матрешки,
Стрелочник, стрелочник
Вышел из сторожки.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога. (Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)

**Паучок**
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (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.)

**Пильщики**
Мы сейчас бревно распилим:
Раз, два, раз, два
Будто на зиму дрова. (Дети имитируют движения пильщиков.)

**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.

**Р**

**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 заданье —
Выполняем приседанья.
Не ленитесь приседать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Мы шагаем дружно, бодро,
Но пора закончить отдых. (Ходьба на месте.)

**С**

**Самолёт**
Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Сели — встали, сели — встали**
Сели — встали, сели — встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)

**Сильный ветер сосны крутит**
Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий прутик.
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.)
(А. Барто)

**Т**

**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 отворяет,
Время точное сообщает. (Руки согнут ы 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.)

**Точим нож!**
Точим, Точим, Точим нож!
Будет очень Он хорош.
Будет резать он Припасы:
Масло, Сало, Хлеб, Колбасы,
Помидоры, Огурцы...
Угощайтесь, Молодцы! (Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й
строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка.)

**Тра-та-та!**
(Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)
Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.
Тра-та,та-та-та,тра-та!
Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.
Тра-та,та-та-та,тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та,та-та-та,тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

**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.)

**У**

**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.)

**Физкультминутка. 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.)

**Х**

**Хомка-хомка, хомячок**
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

**Ц**

**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 водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

**Ч**

**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.

**Чтобы сильным стать и ловким**
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибаниерук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

**Ш**

**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.)

**Э**

**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.)

**Ю**

**Физкультминутка. 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**

**Я иду и ты идешь**
Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (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.)

**Я чайник — ворчун**
Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, (Шагаем на месте.)
Я всем напоказ выставляю живот, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Я чай кипячу, клокочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)
— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! (Прыжки на месте.)

**Использованная литература:**
Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

Источник <http://www.fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1>