**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>