МКДОУ Венгеровский детский сад № 2

**Сборник физкультурных минуток**

**для работы с детьми дошкольного возраста**

**«Минутки здоровья»**



Составила: воспитатель

Суховеева Ирина Викторовна

с. Венгерово, 2017 г.

Сборник тематических физкультминуток рассчитан на детей дошкольного возраста. Стихотворная игровая форма повысит интерес ребенка к физкультпаузам, заодно поможет ему выработать координацию речи и движения. В сборнике собраны физкультурные минутки по лексическим темам.

Физкультурная минутка – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Целью проведения физкультурной минутки является повышение или удержание умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечение кратковременного активного отдыха для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Длительные статические нагрузки, связанные с сидением, неблагоприятно воздействуют на ребенка. Движения способствуют активному отдыху и повышению работоспособности, поэтому в занятия необходимо включать двигательные компоненты в виде физкультминуток.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют воспитателю проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только появляются первые признаки утомления. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению.

Значение физкультминутки:

• ослабляет утомление детей;

• способствует развитию речи, координации движений и мелкой моторики;

• улучшает осанку детей;

• усиливает обмен веществ в организме;

• развивает произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться;

• активизирует дыхание и кровообращение;

• оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

**Содержание**

Осень…………………………………………………………………………….4-6

Зима……………………………………………………………………………...6-8

Весна……………………………………………………………………………8-10

Лето……………………………………………………………………………10-12

Деревья………………………………………………………………………..12-14

Цветы………………………………………………………………………….15-16

Ягоды………………………………………………………………………….16-17

Фрукты………………………………………………………………………..17-18

Овощи…………………………………………………………………………18-19

Грибы…………………………………………………………………………..…19

Звери…………………………………………………………………………..19-23

Птицы…………………………………………………………………………23-27

Насекомые…………………………………………………………………….27-29

Игрушки………………………………………………………………………29-30

Транспорт……………………………………………………………………..30-33

Литература……………………………………………………………………….34

**Времена года**

**Осень**

**Осень**

Ходит осень по дорожке   
Промочила в лужках ножки.

*(Шаги на месте вокруг себя.)*  
Ходит осень, бродит осень,   
Ветер с клена листья сбросил

*(Руки вверх- вниз.)*  
Дружно по лесу гуляем

*(Шаги на месте.)*   
И листочки собираем

*(Наклоны вперед.)*   
Собирать их каждый рад   
Просто чудный листопад!

*(Прыжки на месте, с хлопками в ладоши.)* 

**Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи,

*(Поднимаются на носочки, поднимают вверх руки.)*  
Начал капать дождь колючий  
Долго дождик будет плакать,  
Разведет повсюду слякоть

*(Приседают, держат руки на поясе.)*Грязь и лужи на дороге,  
Поднимай повыше ноги.

*(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)*

**Осень**  
Меж еловых мягких лап   
Дождик тихо кап, кап, кап! *(Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх.)*Где сучок давно засох,   
Вырос серый мох, мох, мох! *(Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз.)*Где листок к листку прилип,   
Появился гриб, гриб, гриб! (*Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку.)*Кто нашел его, друзья? *(Дети стоят прямо, пожимая плечами.)*   
Это я, это я, это я! *(Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.)*В небе жаворонок пел. *(Дети выполняют маховые движения руками. Вращают кистями поднятых рук.)*Порезвился в вышине,   
Спрятал песенку в траве. *(Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз.)*Тот, кто песенку найдет, *(Дети приседают, руками обхватывают колени.)*Будет весел целый год. *(Дети стоя весело хлопают в ладоши)*

## Дождь

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей! (*Махи руками над головой.*)

Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей! (*Руки на пояс, приседания.*)

И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт! (*Руки вверх и наклоны туловища вперед и в стороны.*)

А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт. (*Махи руками сверху вниз.*)

## Дождь! 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*.)

## Дождь

Капля - раз, капля - два, (*Хлопки руками на каждое слово*.)

Очень медленно сперва,

А потом, потом, потом – (*Бег*.)

Все бегом, бегом, бегом.

Стали капли поспевать, (*Хлопки* *руками* *на* *каждое* *слово*.).

Капля каплю догонять.

Кап-кап, кап-кап. (*Свободные* *движения* пальч*и*ками.).

Зонтики скорей раскроем, (*Соединить* *руки* *над* *головой*. .)

От дождя себя укроем.

\*\*\*

Дует ветер, дует, дует, задувает

*(Махи руками на себя.)*

Желтые листочки с дерева срывает

*(Кружатся на месте.)*

и летят листочки,

Кружат по дорожке *(На цыпочках проходят круг.)*

Падают листочки прямо к нам под ножки. *Повернувшись вокруг себя на мест , приседают.)*

**Мы – листики осенние**

Мы, листики осенние,  
На веточках сидели.  
Ветер дунул, полетели.  
Мы летели, мы летели.  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал.  
И листочки все поднял.  
Повертел их, покружил.  
И на землю опустил.

(*Дети имитируют действия «листочков» в соответствии с текстом стихотворения: садятся на корточки, летают по комнате, вновь тихо садятся, поднимаются, кружатся и снова садятся.)*

## Листопад

Падают, падают листья, (*Взмахи руками*.)

В нашем саду листопад.

Желтые, красные листья (Повороты вокруг себя)

По ветру вьются, летят.

## Осенние листики

Мы, листики осенние, на веточках сидели. (*Плавное покачивание руками вверху над голово*й.)

Дунул ветер – полетели. (*Руки в стороны*.)

Полетели, полетели и на землю сели. (*Присели*.)

Ветер снова набежал и листочки все поднял, (*Плавное покачивание руками вверху над головой.*)

Повертел нас, покрутил и на землю опустил. (*Дети садятся по местам*.)

\*\*\*  
Мы дорожки подметаем

*(Наклониться, имитировать движение.)*  
Листья в кучи собираем (*Имитация движений.)*

Чтоб гуляя, малыши   
Веселились от души! *(Подскоки на месте.)*   
Ох, устали *(«Обтереть пот со лба».)*   
Отдохнем*(Присесть.)*  
И домой скорей пойдем *(Шаги на месте.)*

**Зима.**

**Зима**

Мы  зимой в снежки играем, мы играем.

*(Имитация лепки снежков.)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

*(Шагаем, высоко поднимая колени.)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

*(Пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях.)*

На коньках по льду скользим, мы скользим.

*(Плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях.)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(Соответствующие движения.)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(Развести руки в поклоне и поставить на пояс.)*

## Мороз

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*.)

## Мороз и ветер

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. (Шагать на месте.)

Ручки согревают,

Ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

Потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

Весело мы пляшем. (Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.)

## 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 столы*.)

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу.

(*Вращение головой вправо и влево*.)

**Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок,

*(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)*

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

*(«Рисуют» руками большой круг)*

И станет ком снеговиком.

(*«Рисуют» снеговика из трех комков)*

Его улыбка так светла!

*(Широко улыбаются)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)*

Но солнце припечет слегка —

*(Медленно приседают.)*

Увы! — и нет снеговика.

*(Разводят руками, пожимают плечами.)*

## Игры со снегом

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, а потом (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох*.)

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*.)

**Весна.**

**Весна пришла**

Солнце, солнце высоко

*(На цыпочках руки тянем вверх.)*

Нам от солнышка тепло

*(Легкие поглаживания руками по лицу.)*

Тает снег от лучей, *(Приседание.)*

Звонко побежал ручей,

*(Бег по кругу.)*

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

*(Ходьба по кругу.)*

\*\*\*

Медведь весной проснулся (*Движения по тексту.*),

Потянулся, улыбнулся,

Повертелся, огляделся,

Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

(*Тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту*.)

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет!

(*Ходьба по-медвежьи*.)

\*\*\*

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

Она везде, она повсюду!

*(Красна, красна, красна – повороты.)*

По лугу, лесу и поляне.

*(Идет, идет, идет – шагают на месте.)*

На солнышке скорей погреться.

*(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором».)*

И в ручейке лесном задорном,

*(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами.)*

И все живое сразу слышит.

(*Весенний звон – 2 раза, хлопки*.)

**Подснежники просыпаются**

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Вот подснежники проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели.

И на солнце поглядели.

(*Выполняют движения по тексту.)*

## Капель

Кап-кап, я — капель, (*Хлопаем в ладоши*.)

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки поспели.

Кап-кап на скамью, (*Прыжки на месте*.)

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

(М. Борисова)

## Скворечник

(*Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями рук*.)

Мы строгали, мы строгали

Доски гладенькими стали.

Мы пилили, мы пилили,

Чтобы ровными все были.

Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком,

Получился птичий дом.

Мы на улицу идем, (*Ходьба на месте.*)

Высоко его прибьем. (*Поочередно поднимаем руки вверх.*)

Чтобы птички залетали, (*Машем руками.*)

А котята не достали. (*Прыжки.*)

**Лето**

**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.*)

\*\*\*

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.

**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*.)

**Радуга**

В небе радуга висит (*В воздухе "нарисовать" радугу.*)

Детвору всю веселит. (*Потянуться вверх и помахать кистями рук.*)

И с нее, как с горки, (*Опустить руки вниз.*)

Едут Егорка, (*Загибать пальцы на руке.*)

Петух, кот, свинья

И я.

**Речка**

Как приятно в речке плавать! (*Плавательные движения*.)

Берег слева, берег справа. (*Повороты влево и вправо*.)

Речка лентой впереди. (*Потягивания — руки вперёд*.)

Сверху мостик — погляди. (*Потягивания — руки вверх*.)

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрей.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? (*Плавательные движения*.)

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем (*Ходьба на месте*.)

И на травке отдыхаем.

**Деревья**

**\*\*\***

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*(Широким жестом развести руки в стороны.)*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*(Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.)*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*(Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.)*

## Березка

Мы березку посадили, (Выпрямиться за столом.)

Мы водой ее полили, (Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)

И березка подросла, (Встать за столом.)

К солнцу ветки подняла, (Руки вверх.)

А потом их наклонила (Руки вниз, спина прямая.) —

И ребят благодарила. (Поклоны головой, сесть.)

## Ветер тихо клен качает

*(Руки подняты вверх, движения по тексту.)*

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен.

(*Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.*)

## В лесу

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*.)

## 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*.)

## Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (*Потягивания - руки в стороны*.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (*Потягивания — руки вверх*.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (*Дети машут руками*.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (*Наклоны вперёд*.)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад*.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (*Вращение туловищем*.)

## 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*.)

## 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 пройдём немного.

Поднимаем выше ногу! (*Ходьба на месте*.)

Походили, порезвились,

И на травку опустились!

## Ёлка

Наша ёлка велика (*круговое движение руками*),

Наша ёлка высока (*встать на носочки*),

Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки*),

Достаёт до потолка (*потянуться*).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

## Кедр

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.*)

## 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*.)

**Цветы**

## Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок.

(*Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой*.)

## Разговор цветов

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок. (Дети поднимают и опускают руки.)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой. (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай. (Вращение головой.)

Стебель наклони слегка —

Вот зарядка для цветка. (Наклоны.)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.» (Встряхивания кистями рук.)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе. (Дети садятся за парты.)

## 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.

## 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.

**Одуванчики**

Желтое солнце на землю глядит,

*(Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)*

Желтый цветочек за солнцем следит.

*(Повороты влево-вправо)*

Он растет на длинной ножке

*(руки вдоль туловища, потянуться на носочках)*

С лепесточками, как рожки,

*(Развести руки в стороны и немного вверх,*

Голова его бела, парашютиков полна.

*(Соединить над головой округленные руки).*

## Подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (*Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх*.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (*Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх*.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (*Вращение прямых рук вперёд и назад*.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (*Дети садятся*.)

**Ягоды.**

**По ягоды**

Мы шли-шли-шли,

(Маршируют по кругу, держа руки на поясе.)

Много клюквы нашли.

(Наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Идут по кругу.)

Мы опять идем искать.

(Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен.)

**За малиной**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(*Дети водят хоровод, взявшись за руки.)*

Спелых ягод наберем, наберем.

(*Идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды.*)

Солнышко высоко,

(*Встают лицом в круг, тянутся руками вверх.)*

А в лесу тропинка.

(*Наклоняются и пытаются достать пол.*)

Сладкая ты моя,

*(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Ягодка-малинка.

**А в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (*Приседания*.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (*Ходьба на месте*.)

**Землянику ищем**

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

(*Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться*.)

**Один, два, три, четыре, пять**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

**Фрукты.**

## Фрукты

Будем мы варить компот. (Маршировать на месте.)

Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками - "много".)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.)

Варим, варим мы компот, (Повернуться вокруг себя.)

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши.)

**Яблочко**

На носочки я встаю,

*(Подняться на носки.)*Яблочко я достаю,

*(Руки вверх.)*С яблочком бегу домой,

*(Бег на месте.)*Мамочке подарок мой!

*(Хлопки в ладоши.)*

\*\*\*

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите. *(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать, *(Качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

**Овощи**

## Овощи

В огород пойдем, (Маршировать на месте.)

Урожай соберем. (Идти по кругу, взявшись за руки.)

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты (Имитировать, как срезают, таскают, копают.)

Круглый, сочный, очень вкусный. (Показать руками. Щавеля нарвем немножко "Рвут".)

И вернемся по дорожке. (Идти по кругу, взявшись за руки.)

 \*\*\*

Ах, какой же урожай,

*(Дети стоят лицом в круг.)*

Побыстрее собирай.

*(Правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону.)*

Выкопай картошку с грядки,

*(Имитация копания огорода.)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(Наклониться, правой рукой.)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«Сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом.)*

Срежь капусту, посоли,

*(Правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево.)*

Маму с папой угости.

*(Отвести поочерёдно руки* *вправо – влево.)*

Выдерни морковь, редиску,

*(Имитация выдёргивания овощей.)*

Поклонись им в пояс низко.

*(Выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо.)*

Ай, какой же урожай,

*(Руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы.)*

Ты в корзину загружай.

*(Руки развести в стороны, направив их движение к себе.)*

**Грибы**

## Грибы

Утром дети в лес пошли (*Шаги с высоким подниманием ног.*)

И в лесу грибы нашли, (*Размеренное приседание.*)

Наклонялись, собирали, (*Наклоны вперёд.*)

По дороге растеряли. (*Ритмичное разведение рук в стороны*.)

Гриша шел-шел-шел,

(Ш*аги на месте.)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(Наклоны вперед.)*

Два — грибок.

*(Наклоны вперед.)*

Три - грибок,

*(Наклоны вперед.)*

Положил их в кузовок.

*(«Кладут грибы».)*

**Животные**

**Звери**

**Котята**

*(Движения по тексту.)*

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

**Киска**

*(Движения по тексту.)*

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

## Зайка

Скок-поскок, скок-поскок, (*Прыжки*.)

Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

В чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть, (*Присели*.)

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок. (*Прыжки*.)

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

## Зайка, поскочи

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги

И скорей назад скачи.

(*Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места*.)

## Лисенок

Лисенок проснулся (Потянулись.)

И вышел умыться. (Ходьба на месте.)

Вдруг видит, а в луже

Другая лисица. (Наклоны туловища вперед.)

Он вежливым был.

Извинился к тому же: (Повороты туловища.)

Пойду поищу-ка

Свободные лужи! (Ходьба на месте.)

**Медвежата**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

Вот так, вот так, *(Круговые движения головой вправо-влево.)*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так, *(Пружинистые сгибания и разгибания рук.)*

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили *(Шаги на месте, раскачиваясь из стороны в сторону.)*

И из речки воду пили.

Вот так, вот так, *(Наклоны вперед, руки внизу.)*

И из речки воду пили.

А потом они плясали, *(Присядка. Прыжки на одной ноге.)*

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так, *(Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.)*

К солнцу лапы поднимали.

## Мишка

Топай, мишка, (Топаем ногами.)

Хлопай, мишка. (Хлопаем в ладоши.)

Приседай со мной, братишка, (Приседаем.)

Лапы вверх, вперед и вниз, (Движения руками.)

Улыбайся и садись.

## Мышки

Вышли мышки как-то раз (*Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне*.)

Поглядеть, который час. (*Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами*.)

Раз, два, три, четыре (*Хлопки над головой в ладоши*.)

Мышки дернули за гири. (*Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири"*.)

Вдруг раздался страшный звон, (*Хлопки перед собой*.)

Убежали мышки вон. (*Бег на месте или к своему месту*.)

**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*.)

## Мартышки

*(Дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении.)*

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

## Обезьянки

Лучшие качели -

Гибкие лианы.

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Кто весь век качается,

Да-да-да!

Тот не огорчается

Никогда.

(В.Берестов)

(*С началом текста все дети слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки*.)

## Слон

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он. (Наклоны головы в стороны.)

Головой своей кивает, (Наклоны головы вперед.)

Будто в гости приглашает. (Голову прямо.)

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (*Наклоны вперёд, назад*.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. (*Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад*.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (*Дети садятся*.)

**Птицы**

## Птички

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть. (*Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд*.)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. (*Дети встают и машут «крыльями»*.)

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.

## Птички-2

Птички прыгают, летают. (Машут руками и подпрыгивают.

Птички весело поют,

Птички крошки собирают. ("Клюют".)

Птички зернышки клюют.

Перышки почистили. (Погладить руки, носики.)

Клювики почистили.

Дальше полетели (Убегают на места)

И на место сели.

## Птички в гнездышке сидят

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят. (*Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями*.)

## Раз, два — полетели

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 кругу*.)

## Ну-ка, птички, полетели

Ну-ка, птички, полетели,

Полетели и присели,

Поклевали зернышки,

Поиграли в полюшке,

Водички попили,

Перышки помыли,

В стороны посмотрели,

Прочь улетели. (*Ходьба, переходящая в бег*.)

## Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. (*Движения руками, имитирующие махи крыльями*.)

Наконец, она садится

На корягу над водой. (*Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед*.)

## Две птички

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели,

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди дивились. (*Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.*)

***Петух***

Шел по берегу петух,

*(Высокий шаг, «крылья».)*

Поскользнулся,

*(«Мельница».)*

В речку - бух!

*(Наклоны.)*

Будет знать петух,

Что впредь

*(Грозят указательным пальцем правой руки.)*

Надо под ноги смотреть!

*((Грозят указательным пальцем правой руки.)*

## 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 от всех отстал— (*Шагаем на месте*.)

Испугался, закричал: (*Хлопаем в ладоши*.)

— Где вы, где вы? (*Прыжки на месте*.)

— Не кричи! Мы тут рядом, поищи! (*Топаем ногами*.)

**Гусь**

Гусь гуляет по дорожке,

*(Ходьба вперевалку.)*

Гусь играет на гармошке

*(Имитация игры на гармошке.)*

И гордится гармонист:

*(Руки за спину, выпятить грудь.)*

«Га - Га - Га! Я - гармонист!»

*(Стучит ладошкой в грудь.)*

## Воробушки

О чем поют воробушки (*Шагаем на месте*.)

В последний день зимы? (*Руки в стороны на пояс*.)

— Мы выжили! (*Хлопаем в ладоши*.)

— Мы дожили! (*Прыжки на месте*.)

— Мы живы! Живы мы! (*Шагаем на месте*.)

## Вороны

Вот под елочкой зеленой (*Встали*.)

Скачут весело вороны: (*Прыгаем*.)

Кар-кар-кар! (*Громко*.) (*Хлопки над головой в ладоши*.)

Целый день они кричали, (*Повороты туловища влево-вправо*.)

Спать ребятам не давали: (*Наклоны туловища влево-вправо*.)

Кар-кар-кар! (*Громко*.) (*Хлопки над головой в ладоши*.)

Только к ночи умолкают (*Машут руками как крыльями*.)

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают*.)

Кар-кар-кар! (*Тихо*.) (*Хлопки над головой в ладоши*.)

## Лебеди

Лебеди летят, (Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (дер­жать осанку).)

Крыльями шумят. (Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)

Прогнулись над водой,

Качают головой. (Повороты головы.)

Прямо и гордо

Умеют держаться. (Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3—4 с.)

И очень бесшумно (Руки вниз — потянуться вверх.)

На место садятся. (Сесть на место, туловище держать прямо.)

Белые лебеди,

Лебеди летели

И на воду сели.

Сели, посидели,

Снова полетели.

## На берёзу галка села

На берёзу галка села (*присесть, руки к коленям*),

С дерева потом слетела (*встать, помахать руками*).

На кровати спит Федот (*присесть, руки под щёку*)

И с кровати не встаёт (*встать, развести руками в стороны*).

## 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*.)

## Сова

*Игра*

В лесу темно, все спят давно.

Одна сова не спит, на суку сидит.

Во все стороны глядит,

Да как полетит!

*Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.*

## 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.

## Цапля

Кто среди болотных вод

На одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадёт,

Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.

Устоять, как цапля, сможешь? (*Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие*.)

По болоту мы пройдёмся (*Ходьба на месте*.)

И на место вновь вернёмся. (*Дети садятся*.)

## 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*.)

## Попугай

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал, (Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

**Насекомые**

## Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

Крылья пёстрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

(*При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся*.)

## 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*.)

## 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*.)

## Кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

(*Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.*)

**Божьи коровки**

Мы божьи коровки - *(Прыжки.)*

Быстрые и ловкие! (*Бег на месте.)*

По травке сочной мы ползем, (*Волнообразные движения руками.)*

А после в лес гулять пойдем. (*Идем по кругу.)*

В лесу черника (Тянемся вверх.) и грибы… (Приседаем.)

Устали ноги от ходьбы! (Наклоны.)

И кушать мы давно хотим… (Гладим животик.)

Домой скорее полетим! («Летим» нас свои места.)

**Игрушки**

**Мой веселый, звонкий мяч**

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

(*Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения*.)

**Мяч подскакивает вверх**

Мяч подскакивает вверх.

Кто подпрыгнет выше всех? (*Прыжки*.)

Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал

И под парту закатился. (*Ходьба на месте*.)

Ну и мы за стол садимся. (*Дети садятся*.)

**Ванька-встанька**

Ванька-встанька, ванька-встанька, (*Прыжки на месте*)

Приседай-ка, приседай-ка. (*Приседания*.)

Будь послушен, ишь какой! (*Ггрозим пальчиком*)

Нам не справиться с тобой. (*Хлопки в ладоши*.)

**Карусели**

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!

**Клоун**

Вышел клоун на арену,

Поклонился всем со сцены,

Вправо, влево и вперед...

Поклонился всем как мог. (*Поклоны*.)

**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.*)

**Транспорт**

**Дети едут на машине**

Дети едут на машине, (*Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего*.)

Смотрят на дорогу —

Слева — постовой стоит, (*Повороты туловища влево-вправо*.)

Справа — светофор горит.

**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*.)

**Машина-1**

Шла по улице машина,

Шла машина без бензина,

Шла машина без шофера,

Без сигнала светофора,

Шла, сама куда не зная,

Шла машина заводная.

(*Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль.*)

**Мотоцикл**

Это трасса мотокросса.

Крутятся вперёд колёса.

Если их назад вращать,

Мотоцикл поедет вспять. (*Вращение прямыми руками вперёд и назад*.)

**На лошадке ехали**

На лошадке ехали, *(Шагаем на месте.)*

До угла доехали.

Сели на машину, *(Бег на месте.)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. *(Приседания.)*

Трр! Стоп! Разворот. *(Поворот кругом.)*

На реке — пароход. *(Хлопаем в ладоши.)*

Пароходом ехали,

До горы доехали. *(Шагаем на месте.)*

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: *(Руки в стороны, «полетели».)*

-У-у-Ф.

**Паровоз**

Загудел паровоз

«Ту-ту» (*Дети кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку*)

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу *(«паровозы» едут по кругу*)

Далеко их укачу.

**Паровоз кричит**

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!»

(*Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад*.)

**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*.)

**Поезд**

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*.)

**Самолет**

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*.)

**Самолёты**

Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),

Самолёты полетели (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),

На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*),

Да и снова полетели.

**Ракета**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (*1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.*)

**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*.)

**Литература**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников.
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура

<https://infourok.ru/fizminutki-na-temu-osen-2911337.html>

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-fizkultminutok-po-teme-vesna-shagaet-po-planete-dlja-detei-srednego-i-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/10/fizkultminutki-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta