1. **Физкультминутка «Большой – маленький»**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)*

1. **Физкультминутка «По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке, *(Дети идут шагом)*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, *(Прыгают на двух ногах)*

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух! *(Приседают на корточки)*

1. **Физкультминутка «Раз-два»**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два – поднялись,

Раз-два – руки вниз.

1. **Физкультминутка «Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз – наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*(Руки подняты вверх, движения по тексту)*

1. **Физкультминутка «Три медведя»**

Три медведя шли домой *(Дети шагают на месте вперевалочку)*

Папа был большой-большой. *(Поднять руки над головой, потянуть вверх)*

Мама с ним поменьше ростом, *(Руки на уровне груди)*

А сынок – малютка просто. *(Присесть)*

Очень маленький он был, *(Присев, качаться по-медвежьи)*

С погремушками ходил. *(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *(Дети имитируют игру с погремушками)*

1. **Физкультминутка «Зайка»**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

*(Движения по тексту стихотворения)*

1. **Физкультминутка «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.)*

1. **Физкультминутка «Аист»**

*(Исх. п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают)*

– 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.

*(Движения по тексту стихотворения)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «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.)

1. **Физкультминутка «А теперь на месте шаг»**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись, *(Потягивания – руки вверх и в стороны)*

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

1. **Физкультминутка «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «Бегут, бегут со двора»**

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем)*

Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте)*

1. **Физкультминутка «Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте)*

1. **Физкультминутка «Будем в классики играть»**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке)*

1. **Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали)*

1. **Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка»**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки)*

1. **Физкультминутка «Ванька-встанька»**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте)*

Приседай-ка. *(Приседания)*

Непослушный ты какой!

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

1. **Физкультминутка «Вверх рука и вниз рука»**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

*(Приседания, хлопки в ладоши над головой)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

*(Вращение головой вправо и влево)*

1. **Физкультминутка «Весёлые гуси»**

(Музыкальная физкультминутка)

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом)*

Жили у бабуси *(Ходьба на месте, переваливаясь с бока на бок – имитация гуся)*

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи *(Наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)*

– У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки *(«Моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)*

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(Присаживаются на корточки)*

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

– Гуси мои, гуси! *(Хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)*

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе. *(Имитация ходьбы гусей, кланяются)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «Ветер тихо клен качает»**

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)

1. **Физкультминутка «Вечером»**

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши)*

1. **Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

– Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «Во дворе растёт 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)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «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)*

1. **Физкультминутка «Под елочкой»**

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)*

1. **Физкультминутка «Карусели»**

Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели (*Дети начинают медленно двигаться)*

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом (*Темп речи и движения ускоряется)*

Побежали, побежали,

Побежали, побежали,

Тише, тише, не спешите. (*Темп замедляется)*

Карусель ос-та-но-ви-те. (*Все остановились)*

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра. (*Все кланяются друг другу)*

1. **Физкультминутка «Зайчики»**

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики (*Детки делают «ушки» ручками над головой)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать. (*Скачут на двух ногах)*

Прыгал заинька весь день,

Прыгать заиньке не лень.

1. **Физкультминутка «Зайка серенький»**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит (*Сидят на корточках)*

Вот так, вот так он ушами шевелит. (*Делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (*Трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам)*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так, надо зайке поскакать. (*Скачут, поворачиваясь вокруг себя)*

Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! (*Разбегаются по группе)*

1. **Физкультминутка «Звериная зарядка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

Раз – присядка, два – прыжок,

И опять присядка, а потом опять прыжок.

Это заячья зарядка.

Птички скачут, словно пляшут,

Птички крылышками машут

И взлетают без оглядки.

Это птичкина зарядка.

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,

широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало – начинаем всё сначала.

1. **Физкультминутка «Танец в кругу»**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения*

Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай.

Мы сейчас пойдём направо,

А потом пойдём налево.

В центре круга соберёмся,

И на место все вернёмся.

Мы тихонечко присядем,

И немножечко приляжем.

Мы поднимемся тихонько

И попрыгаем легонько.

Пусть попляшут наши ноги

И похлопают ладони.

Повернёмся мы направо,

Не начать ли всё сначала?

1. **Физкультминутка «Если нравится тебе…»**

*Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.*

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

Если нравится тебе, ты другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

1. **Физкультминутка «Весёлый гном»**

Жил да был весёлый гном. (*Поднимают руки над головой, изображая колпак)*

С круглыми ушами (*Описывают вокруг ушей круги)*

Он на сахарной горе (*Складывают руки «горой» – треугольником)*

Спал под воротами. (*Пальцами изображают ворота)*

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (*Руки высоко над головой)*

Скушать гору он хотел (*Делают руками движения, как будто едят руками)*

Только подавился. (*Хватают воздух ртом, надувают щёки)*

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. *(Руки под щёчку, глазки закрыты)*

1. **Физкультминутка «Медведь и заяц»**

У медведя дом большой, (*Развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький (*Руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, (*Имитируют походку медведя)*

А за ним и заинька. (*Руки на поясе, прыжки)*

Мы медведя провожаем и занятье продолжаем.