КОЛЛЕКЦИЯ ФИЗМИНУТОК  
  
Поднимайте, плечики,

Прыгайте, кузнечики!  
Прыг-скок, прыг-скок! (Энергичные движения плечами)  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.(Приседания)  
Выше, выше, высоко!  
Прыгай на носках легко!(Прыжки на месте)  
  
\*\*\*  
К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись:  
Раз, два, три, четыре-  
Вот как славно.  
Освежились!  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе – раз, это брасс,  
Одной, другой – кроль.  
Все, как один.  
Плывём, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.  
Имитация движений по ходу чтения  
  
\*\*\*  
Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом к себе прижмём,  
А потом их разведём,  
А потом быстрей, быстрей,  
Хлопай, хлопай веселей.  
  
\*\*\*  
Дружно помогаем маме,  
Мы бельё полощем сами.  
Раз, два, три, четыре –  
Потянулись, наклонились.  
Хорошо мы потрудились.  
  
\*\*\*  
Руки подняли и покачали-  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем –  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, покажем:  
Крылья сложили назад.  
  
\*\*\*  
  
Гриша шёл, шёл, шёл,  
Белый гриб нашёл.  
Раз-грибок,  
Два – грибок,  
Три – грибок,  
Положил их в кузовок.  
  
\*\*\*  
  
Мы становимся всё выше,  
Достаём руками крыши.  
На два счёта поднялись,  
Три-четыре – руки вниз.  
  
\*\*\*  
  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать.  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.  
  
\*\*\*  
  
Мы пилили доску,  
С утра у нас дела.  
Стальные зубы остры,  
Легко идёт пила.  
Мы сейчас бревно распилим,  
Пилим-пилим, пилим-пилим.  
Раз-два, раз-два,  
Будут на зиму дрова.  
  
\*\*\*  
  
Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки ладонями вниз.  
  
Приплыли тучи дождевые:  
-Лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые:  
-Пей, рожь, пей!  
И рожь, склонясь к земле  
зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт.  
А тёплый дождь неугомонный  
Льёт, льёт, льёт…  
  
\*\*\*

Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – на стульчик сесть  
Семь, восемь – лень  
отбросим  
  
\*\*\*  
  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул 10 раз.  
  
\*\*\*  
  
Раз, два, три, четыре –  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре –  
Хлопаем руками.  
Руки вытянуть пошире –  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться – три, четыре  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Вместе делаем зарядку  
  
\*\*\*  
  
Ёжик в бане вымыл ушки,  
Шею, кожицу на брюшке.  
И сказал еноту ёж:  
-Ты мне спинку не потрёшь?  
  
\*\*\*  
  
На болоте две подружки  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Влево-вправо наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям  
Физкультпривет!  
  
\*\*\*  
Снег идёт, идёт, идёт.  
Дворник улицу метёт.  
Стороной народ идёт.  
Веселей, веселей!  
Заниматься нам не лень:  
Мы немного разомнёмся,  
За дела опять возьмёмся  
  
\*\*\*  
Три пингвина шли домой (Шаги вперевалочку)  
Папа был большой-большой, (Руки над головой)  
Мама с ним пониже ростом, (Руки на уровне груди)  
А сынок Малышка просто.  
Очень маленькийон был, (Приседания)  
С погремушками ходил,  
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Имитация игры с погремушками)  
  
\*\*\*  
-Как живёшь?  
-Вот так!  
-А плывёшь?  
-Вот так!  
-Как бежишь?  
-Вот так!  
-Вдаль глядишь?  
-Вот так!  
-Ждёшь обед?  
-Вот так!  
-Машешь вслед?  
-Вот так!  
--Утром спишь?  
-Вот так!  
-А шалишь?  
-Вот так!  
  
\*\*\*  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И кружимся потом  
  
\*\*\*  
Зайцы скачут  
Скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок  
Приседают, слушают,  
Не идёт ли волк?  
Раз - согнуться,  
Разогнуться,  
Два - нагнуться,  
Потянуться,  
Три-в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
  
\*\*\*  
  
Зайка серый умывается,  
Видно в гости собирается.  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо.  
Скок-поскок, скок-поскок.  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок,  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
  
\*\*\*  
  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз – наклон и два наклон.  
Зашумел листвою клён.  
Мы ногами топ-топ!  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг!  
Мы плечами чик-чик!  
Раз – сюда, два – туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз – присели,  
Два – привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Раз-два, раз-два,  
Заниматься нам пора!  
  
\*\*\*  
  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой – раз, правой – раз,  
Смотрите вы на нас.  
Все захлопали в ладошки-  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и бодрей!  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем  
Выше, выше, выше!  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились  
  
\*\*\*  
Сначала буду маленьким  
К коленочкам прижмусь,  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь  
  
\*\*\*  
Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом-кругом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра  
  
\*\*\*  
Отдых наш –  
Физкультминутка.  
Занимай свои места:  
Раз – присели,  
Два – привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели-встали-  
Ванькой-встанькой  
Словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
  
\*\*\*  
Вот идёт чёрный кот, (Шаги с высоким подниманием ног)  
Притаился – мышку ждёт (Приседания, руки к коленям)  
Мышка норку обойдёт, (Встать, повернуться)  
И к коту не подойдёт (Руки в стороны.)  
  
\*\*\*  
Мелкие шажки-  
Раз, два, три…  
Лёгкие прыжки-  
Раз, два, три…  
Вот и вся зарядка-  
Раз, два, три…  
Мягкая посадка-  
Раз, два, три…  
  
\*\*\*  
  
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше потянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись,  
Сели-встали, сели-встали  
И на месте побежали.  
  
\*\*\*  
  
Аист, аист длинноногий!  
Покажи домой дорогу!  
Аист отвечает:  
-Топай правою ногой,  
Потом левою ногой,  
Снова правою ногой,  
Снова левою ногой.  
Вот тогда придёшь домой.  
  
\*\*\*  
  
Сам, сам самолёт (Два хлопка, руки в стороны.)  
Тут и там самолёт. (Два хлопка, руки в стороны.)  
Летит самолёт близко, далеко. (Руки к груди, в стороны, вперёд)  
Летит самолёт низко, высоко. (Руки в стороны, присесть, встать,руки вверх) .  
  
\*\*\*  
Колокольчики мои, цветики лесные, руки вверх  
Что глядите на меня, ярко-голубые? качается  
И о чем звените вы в день весенний мая наклон  
Средь нескошенной травы, головой кивая?  
  
\*\*\*  
«Самолет и ракета»  
Руки в стороны - в полет (Дети расставляют в стороны руки) .  
Отправляем самолет. (Покачивают руками.)  
Правое крыло вперед, (Выбрасывают правую руку вперед) .  
Левое крыло вперед. (Выбрасывают левую руку вперед.)  
Раз, два, три, четыре — (Присаживаются на корточки, «заводят» моторы) .  
Полетел наш самолет. (Двигаются врассыпную.)  
А сейчас мы с вами, дети, (Хлопки) .  
\*\*\*  
К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно:  
Вместе - раз, это брасс,  
Одной рукой - это кроль.  
Все как один  
Плывем, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.  
Имитация движений по ходу чтения

