муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 комбинированного вида» городского округа Краснотурьинск

**Сборник**

«Забавные физкультминутки для детей дошкольного возраста»

******

2018 год

Составитель: Е.А. Егорова, воспитатель МАДОУ № 47 городского округа Краснотурьинск

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).
Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.
Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление. Ребята выполняют физические упражнения  выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).
«Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным». Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.).

**«Руки вверх подняли — раз»**

Руки вверх подняли — раз,
(Дети поднимают руки вверх).
Руки опустили вниз — два,
(Дети опускают руки).
На пояс руки поставили,
(Дети ставят руки на пояс).
Ноги приседать заставили,
(Дети приседают).
Головою повертели.
(Дети крутят головой).
И, на корточки присели.
(Дети садятся на корточки).

 **«Поднимаем выше ноги»**

Поднимаем выше ноги,
(Дети идут по кругу, поднимая ноги).
Будто идём мы по дороге,
На носочки дружно встали,
(Дети стают на носочки).
Руки кверху все подняли,
(Дети поднимают руки вверх).
Выше голову вперёд,
(Дети поднимают голову).
Дружно смотрим в потолок,
А, сейчас голову мы опускаем,
(Дети опускают голову).
И, на стулья приседаем.
(Дети садятся на стулья).

 **«Утята»**

Превращаемся в утят,
(Дети садятся на корточки).
Начинаем танцевать,
(Идут друг за другом «как утята»).
Крылышками помашем,
(Дети по очереди, подымают руки).
Крылышки мы спрячем.
(Опускают руки).
На лужайку мы пойдём,
(Дети идут по кругу).
И, гулять вдоль озера пойдём.
Всё. Присели, отдыхаем.
(Дети останавливаются).
Все мы головы склоняем,
(Дети опускают головы).
И тихонько засыпаем.
(Дети закрывают глаза и кладут руки под щёку).

**«Наши ножки»**

Наши ножки побежали,
(Дети бегут по кругу).
По тропинке,
(Дети чередуют шаг с бегом).
По лужайке,
Увидали речку,
(Дети останавливаются).
Речка наша, глубока,
(Присаживаются на корточки).
Речка наша широка,
(Дети выставляют руки в стороны).
Остановились ножки,
(Дети встают во весь рост).
Подпрыгнули совсем немножко,
(Дети подпрыгивают).
Наши ножки молодцы,
(Дети идут по кругу).
К берегу быстро пришли.
А, теперь пора им спать,
(Дети останавливаются).
Ножкам нужно отдыхать.
(Дети садятся, вытянув, ноги вперёд).

 **«Котята»**

Превращаемся в котят,
(Дети садятся на корточки).
Умываемся сейчас,
(Дети осматривают себя).
Моем шейку,
(Дети дотрагиваются ладошкой до шеи).
Моем ушки,
(Дотрагиваются до ушей).
Моем лапки,
(Дети дотрагиваются до ручек и ножек).
Шёрстку щёточкой мы трём,
(Гладят себя руками).
Ох, умаялись, котята,
(Дети крутят головой).
Все в клубок они свернулись,
(Дети прижимают к себе ноги и руки).
И крепко — крепко все заснули.
(Закрывают глазки).

 **«Головою покрути»**

Головою покрути,
(Дети крутят головой),
Влево, вправо, посмотри,
(Дети поворачивают голову в левую и в правую сторону).
А, сейчас назад прогнёмся,
(Дети делают наклон назад).
И вперёд сейчас нагнёмся,
(Дети делают наклон вперёд).
Руки вверх.
(Дети подымают руки вверх).
И руки вниз,
(Опускают руки).
Вокруг себя ты покружись.
(Дети кружатся).

 **«1, 2, 3 — покружись»**

1, 2, 3, — покружись,
(Дети кружатся на месте).
1, 2, 3, — оглянись,
(Дети оглядываются).
Покружись вокруг себя,
(Дети кружатся вокруг себя).
Оглянись вокруг себя,
(Дети оглядываются).
Ножку правую вперёд,
(Дети выставляют правую ногу).
Ножку левую вперёд,
(Дети выставляют левую ногу).
Повернулись все друг другу,
(Дети поворачиваются друг другу).
Улыбнулись друг другу,
(Улыбаются).
Дружно все присели,
(Дети садятся).
На друг друга посмотрели.
( Смотрят друг на друга).

 **«Мяч»**

Взяли в руки дружно мяч,
(Дети берут в руки воображаемый мяч).
Поднимаем выше так,
(Поднимают руки вверх).
А, сейчас опустим вниз,
(Опускаем руки вниз),
И ногою подтолкнём,
( Дети подымают ногу).
Будто играем мы в футбол,
Снова взяли в руки мяч,
(Дети подымают руки вверх).
И кидаем вверх наш мяч,
А, сейчас его поймаем,
(Дети ловят воображаемый мяч),
Отдохнуть его отправим.
(Дети кладут воображаемый мяч на пол).

.

**Физкультминутки для детей старшего дошкольного возраста в стихах**

**Весна**

Ручейки текут с горы,                  (бег на месте)
Это признаки весны.
Снимем жаркое пальто                (руки на поясе, повороты туловища )
И пойдем мы без него.
Будем птицам мы  махать,           (махи руками над головой)
И домой их зазывать.

Распускаются листочки,               (встать на носочки, пошевелить кистями рук)
Появляются цветочки,
Дует легкий ветерок                     (наклоны туловища в стороны)
И колышет лепесток
Просыпается медведь,                  (ходьба по-медвежьи)
Начинает он реветь.

Мы медведя не боимся                 (покружиться )
Очень весело кружимся.

 **Лето**

Солнце ярко засияло                      (руки на поясе, прыжки на месте)
И кругом все зацвело,
Лето красное настало                     (ходьба на месте)
И гулять нас повело.

На полянке мы сидели,                   (приседания)
На жуков в траве смотрели.
Жук усами шевелил                        (махи руками, стойка на одной ноге)
И детишек рассмешил.

Если дождик с неба льет,               (прыжки вперед)
Значит ямы он зальет.
Одевай сапожки на обе ножки.      (имитация одевания сапог)
Если лужа на пути,
Сможем мы ее пройти.                    (ходьба по кругу)

 **Осень**

С липы листик упадет                      (руки вверху, медленно опускаем)
Значит осень к нам  идет.                (ходьба на месте)
Мы не будем унывать ,
Будем прыгать и скакать.                (прыжки на месте)
А листочки мы возьмем                  (наклоны вниз, руки на пояс)
И в букеты соберем.

Дождик капает с утра
Не гуляет детвора,                            (руки на поясе, наклоны в стороны)
В группе весело у нас
И шагаем мы сейчас.                        (ходьба на месте)
А потом попрыгаем                          (прыжки на месте)
Ножками подрыгаем.

 **Зима**

Снова к нам январь придет,
Много снега принесет                       (ходьба на месте)
Мы лопатки возьмем
И сугробы разметем                          (махи руками)
По дорожке побежим,
Ну, а с горки полетим!                      (бег на месте)

По сугробам мы шагаем
И следы в них оставляем.                 (ходьба с высоким подниманием колена)
Утром снег опять пойдет                  (прыжки на месте)
И следы все заметет.
А мы не будем скучать,                      (приседания)
Будем горку насыпать.

\*\*\*

Наши мальчики с утра                     (руки на поясе, повороты туловища)
Делают зарядку,
Наши девочки всегда                       (руки в верх, в стороны,  в низ)
Делают зарядку.
Ручки к верху поднимают,              (движения по тексту)
Очень быстро приседают.

На одной ноге стоят
И как рыбы все молчат.
Мы немного отдохнем,                    (ходьба на месте с высоким
Руки, ноги разомнем.                        (подниманием колена)

Раз наклон, два наклон.                    (наклоны в стороны)
Убегает зайчик вон.
Будем смело догонять                       (бег на мест)
И вприпрыжку скакать.                    (прыжки на месте)

**«Большой — маленький».**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

**«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*

**«Раз-два».**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

**«Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. *Руки подняты вверх, движения по тексту.*

**«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.*

**«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.*

**«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.)*

**«Аист»**

*(И.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.*

**«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.)*

**«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.)*

 **«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.)*

**«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.)

 **«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.)*

**«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.)*

Индкж-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.)*

 **«Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

**«Будем в классики играть»**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

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

**«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.)*

 **«Будем прыгать, как лягушка».**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!*(Прыжки.)*

 **«Ванька-встанька»**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

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

**«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.)*

**«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)*

**«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.)*

**«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.)*

 **«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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.)*

**«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).*

**«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.

**«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).*

 **«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.

**«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?

**«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).*

**«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).*

**«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 занятие продолжаем.