***ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

****

**1) Дождь**

Капля - раз, капля - два,

Очень медленно сперва,

*Хлопки руками на каждое слово.*

А потом, потом, потом -

Все бегом, бегом, бегом.

*Бег.*

Стали капли поспевать,

Капля каплю догонять.

*Хлопки руками на каждое слово.*

Кап-кап, кап-кап.

*Свободные движения пальчиками.*

Зонтики скорей раскроем,

От дождя себя укроем.

*Соединить руки над головой.*

**2) Листопад**

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

*Взмахи руками.*

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

*Повороты вокруг себя.*

**3) Обуваемся**

Я умею обуваться,

*Топать ногами.*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.

*Руки перед грудью, показывают*

*"маленького братца".*

Вот они, сапожки,

*Наклон вперед.*

Этот с правой ножки,

*Погладить правую ногу.*

Этот с левой ножки.

*Погладить левую ногу.*

**4) Снегопад**

Белый снег, пушистый.

*Взмахи руками.*

В воздухе кружится

*Повороты вокруг себя.*

И на землю тихо

Падает, ложится.

*Опуститься на корточки.*

**5) 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.*

**6) Машина - 2**

Завели машину: ш-ш-ш.

*Вращения руками перед грудью.*

Накачали шину: ш-ш-ш.

*"Насос".*

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза).

*Вращение воображаемого руля.*

**7) Весенний дождь**

Поутру надел на ножки

Дождь хрустальные сапожки.

*"Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.*

Где наступит сапожок -

Там раскроется цветок.

*Похлопывать руки ладонями.*

От дождя травинки

Распрямляют спинки.

*Поглаживать руки ладонями.*

**8) Солнышко**

На носочки встанем,

Солнышко достанем.

До пяти считаем,

Руки поднимаем.

**9) Радуга**

В небе радуга висит

В воздухе "нарисовать" радугу.

Детвору веселит.

Потянуться вверх и помахать кистями рук.

С нее, как с горки,

Опустить руки вниз.

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.

Загибать пальцы на руке.

**10) Пароход**

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Он назад шагнул сначала.

А потом шагнул вперед.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

**11) Потягушеньки**

Потягушеньки моей душеньке.

Тянем ноженьки, тянем рученьки. *Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*

Сон, скорей уходи, сила, приходи.

*Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.*

Улыбнись, глазок, хоть один разок.

*Улыбка - мимическое движение.*

**12) Прогулка**

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.*

**13) 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.*

**14) Птички**

Птички прыгают, летают,

Птички весело поют,

Птички крошки собирают,

Птички зернышки клюют.

Перышки почистили,

Клювики почистили,

Дальше полетели

И на место сели.

**15) Наоборот**

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:

опустить руки - поднять;

открыть рот - закрыть;

согнуть руки - распрямить и т. д.

**16) Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,

*"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

*Приседать, одна рука на поясе.*

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни - разобьются.

*Кружиться, рисуя руками круг.*

Вот серебряные ложки,

*Потянуться, руки сомкнуть над головой.*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес.

*Сделать большой круг.*

**17) Буратино**

Буратино потянулся.

*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

Раз - нагнулся, два - нагнулся.

*Наклоны влево и вправо.*

Руки в стороны развел,

*Развести руки в стороны.*

Ключик, видно, не нашел.

*Вращения руками перед грудью.*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

**18) Зарядка**

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три - четыре

И на месте поскакать - пять.

**19) В лесу - 1**

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку,

Опять пошли.

**20) В лесу - 2**

Мы в лес пошли, топор нашли.

Дрова рубили:

- Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки - в замок, энергичные наклоны вперед.*

**21) Зайка**

Зайка серый быстро скачет,

Словно мячик, словно мячик.

*Кисти согнуты перед грудью,*

*прыжки с продвижением вперед.*

**22) Три мишки**

Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ.

*Топать ногами.*

Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.

*Хлопки у правой и левой щеки.*

Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп.

*Ударять ладонями по коленям.*

**23) Смелый солдат**

Знают все ребята,

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята,

Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

*Марш. Сгибание рук в локтях - "силачи".*

**24) 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.*

**25) На лыжах**

Снег, снег, белый снег.

Засыпает он нас всех.

Дети машут руками перед собой.

Дети все на лыжи встали

И по снегу побежали.

*Имитировать, как встают на лыжи и едут.*