**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**« Идём гулять**»

Раз, два, три, четыре, пять — *Шагают на месте.* Собираемся гулять. Завязала Катенька *Показывают, как завязывают* Шарфик полосатенький*. Шарф.* Наденем на ножки *Имитируют движения .* Валенки, сапожки И пойдем скорей гулять*, Шагают на месте.* Прыгать, бегать и скакать. *Прыгают на месте.*

 « **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.*

 **«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

 **« Раз-два…»**

Мы становимся все выше, *Дети поднимают руки вверх.*

Достаем руками крыши. *Встают на носочки.*

Раз-два — поднялись, *Тянут руки вверх,*

Раз-два — руки вниз. *Опускают руки вниз.*

 **«Клен»**

Ветер тихо клен качает, *Руки подняты вверх.*

Влево, вправо наклоняет. *Движения руками влево, вправо.*

Раз- наклон *Наклоны влево, вправо.*

И два наклон.

Зашумел листвою клен. *Движения пальцами рук*.

 «**Зайка»**

Скок-поскок, скок-поскок, *Прыжки на месте.*

Зайка прыгнул на пенек*. Руки на уровне груди* .

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз, *Движения руками вверх, вниз.*

На носочках подтянись, *Подняться на носочки.*

Лапки ставим на бочок, *Руки на пояс*.

На носочках скок-поскок. *Прыжки на носочках.*

А затем вприсядку*, Приседание.*

Чтоб не мерзли лапки.

 **«Все ребята дружно встали»**

Все ребята дружно встали *Выпрямится.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки* *за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели.

 **«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.

 ***«*Кузнечики»**

Поднимайте плечики, *Энергичные движения плечами.*

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. *Прыжки на месте.*

Стоп! Сели*. Приседания.*

Травушку покушали.

Тишину послушали.

 Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко! *Прыжки на месте.*

 Вместе по лесу идём.

 **« Это я»**

Это глазки. Вот, вот. *Движения по тексту.*
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.

Это ножки. Тот, топ, топ.

Ох, устали. Вытрем лоб.

 **«Птички невелички»**

Лапка, раз! *Выдвигают вперед одну ногу*.

Лапка, два! *Выдвигают другую ногу.*

Скок-скок-скок! *Скачут на обеих ногах.*

Крылышко, раз! *Одну руку в сторону.*

Крылышко, два! *Другую руку в сторону.*

Хлоп, хлоп, хлоп! *Хлопают крыльями*

Глазик, раз!  *Закрывают один глаз.*

Глазик, два! З*акрывают другой глаз.*

 *Открыли глазки и бегают,*

 *Машут крылышками/*

 **«Мы – шофёры»**

Едем – едем на машине, *Руками крутим руль* Нажимаем на педаль. *Ногу сгибаем и разгибаем* Газ включаем, выключаем *Движения рукой вперёд- назад.*

Смотрим пристально мы вдаль. *Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.*

Дворики смывают капли *Руки согнуты в локтях движения*

 *влево- вправо.*

вправо-влево – чистота!

Ветер волосы взъерошил*. Взъерошить волосы*.

Мы шофёры – хоть куда! *Выставляем большой палец.*

 **«Маленький – большой»**

 Сначала буду маленьким, *Присесть.*

 К коленочкам прижмусь. *Обнять колени руками.*

 Потом я вырасту большим*, Встать.*

 До неба дотянусь. *Поднять руки вверх.*

 *Встать на носочки.*

 ***«* Лягушки»**

На болоте две лягушки *Руки согнуты в локтях и*

 *подняты вверх.*

 Две зелёные подружки *Наклоны влево, вправо.*

 Утром рано умывались, *Показывают, как умываются.*

Полотенцем вытирались. *Показывают, как вытираются.*

 Ножками топали, *Топают ногами* .

 Ручками хлопали. *Хлопают руками.*

Вправо, влево наклонялись *Руки на пояс, наклоны.*

 И обратно возвращались .

 Вот здоровья в чём секрет.

 Всем друзья большой привет! *Руки вперёд и в стороны.*

 « **Разминка»**

Мы ногами топ, топ, топ! *Топают ногами.*

 Мы руками хлоп, хлоп, хлоп! *Хлопают руками.*

Мы глазами миг, миг, миг. *Моргают глазами.*

Мы плечиками чик, чик, чик. *Поднимают и опускают плечи.*

Раз – сюда, два - туда*, Повороты в стороны.*

Повернись вокруг себя. *Кружатся.*

Раз – присели, два – привстали*. Приседание.*

Руки кверху все подняли. *Подняли руки вверх*.

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора.

 «**За грибам»**

За грибами в лес пошли. *Ходьба по кругу*

Много там грибов нашли, *Руки описывают круг в воздухе*

Встретили косого зайку*. Показывают руками уши*

Ускакал от нас зайчишка . *Прыжки с продвижением вперёд.*

Мишка ел в кустах малину *Движения медведя*

И отдал нам половину.

Дятел стукал тук да тук. *Согнутым пальцем стучат по ладошке*

Раздавался громкий стук*. Хлопают в ладошки*.

 «**Идём гулять**»

Раз, два, три, четыре, пять *Загибают пальчики начиная с большого*

Мы во двор пошли гулять. *Идут, высоко поднимая колени*.

Бабу снежную лепили, *Лепят снежок двумя ладошками*.

Птичек крошками кормили, *Крошат хлебушек всеми пальцами*.

С горки мы потом катались, *Приседают, руки на поясе.*

А ещё в снегу валялись. *Наклоны туловища влево-вправо*.

Все в снегу домой пришли, *Отряхивают ладони.*

Съели суп, и спать пошли. *Едят ложкой, руки под щёку.*

 **«Котёнок»**

Кто там маленький живёт, *Пожимают плечиками.*

Утром рано он встаёт, *Потягиваются.* Молочко из блюдца пьёт,

Любит пеночки лизать, «*Лакают молочко» из ладошки.*

Любит хвостиком махать, *Машут рукой, как хвостиком.*

Лапкой умывается. *Умываются.*

Как он называется?

Котёнок.

 **« Как у наших у ребят»**

Как у наших у ребят Ножки весело стучат: Топ-топ- топ, топ-топ-топ. А устали ножки - Хлопают ладошки: Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

 **«Часы»**

Тик-так тик-так - Все часы идут вот так: Тик так. Налево – раз, направо - раз Мы тоже можем так, тик-так, тик-так.

 **«Теремок»**

Стоит в поле теремок*. Садятся на корточки накрывают голову* Кто в тереме живёт? *Руками в виде крыши*. Дверка открывается - *Медленно разводят руки над головой,* Кто там появляется? *Как бы раскрывают крышу*. Ш-ш-бам! *Подпрыгивают вытянув руки вверх*. Попрыгунчик там!

 **«Котик»**

Как у котика усы *Дети показывают пальчиками* Удивительной красы. Глаза смелые, *Показывают на глаза.* Зубки белые*. Показывают на зубы.* Выйдет котя в огород *- Шагают.* Всполошится весь народ*. Машут руками.* И петух и курица *Подставляют к носу руку клювиком.* С деревенской улицы *Разводят руками.* Станут котю в гости звать, *Машут к себе руками,* Станут котю угощать*. Делают вид будто едят.*

 **«Мышки »**

Вышли мышки как-то раз *Дети шагают на месте*. Поглядеть, который час Раз-два-три-четыре*- Хлопают в ладоши.* Мыши дёрнули за гири. *Делают вид будто дёргают за гири*. Вдруг раздался страшный звон *- Громко топают ногами.* Убежали мышки вон. *Разбегаются по комнате*.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Овощи |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Раз, два, три, четыре, пять | *Загибают пальчики, начиная с большого.* |
| Мы во двор пошли гулять. | *Идут, высоко поднимая колени.* |
| Бабу снежную слепили, | *«Лепят снежок» двумя ладошками.* |
| Птичек крошками кормили, | *«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.* |
| С горки мы потом катались, | *Приседают, руки на поясе.* |
| А еще в снегу валялись. | *Наклоны туловища влево - вправо.* |
| Все в снегу домой пришли, | *Отряхивают ладони.* |
| Съели суп и спать пошли. | *Едят ложкой»; руки – под щеку.* |
|  | Кормушка |