

## Подборка физкультминуток

1. Если хочешь строить мост, *(Дети идут по кругу.)*  
Наблюдать движение звезд, *(Останавливаются и поднимают руки вверх.)*  
Управлять машиной в поле *(Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе.)*  
Иль вести машину ввысь - *(Расставив руки в стороны, «летают» по группе.)*  
Хорошо работай в школе, *(Руки складывают, как школьники за партой.)*  
Добросовестно учись! *(Дети расставляют руки и ноги в стороны.)*
2. Листья осенние тихо кружатся, *(Дети плавно кружатся на месте.)*  
Прямо нам под ноги листья ложатся *(Приседают.)*  
И под ногами шуршат, шелестят *(Водят руками по полу.)*  
Будто опять закружиться хотят *(Дети плавно кружатся на месте.)*
3. Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют наклон.)*  
Разноцветный мостик! *(Широко разводят руки в стороны, «рисуют» в воздухе дугу.)*  
Здравствуй, радуга-дуга! *(Вновь выполняют наклон.)*  
Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*  
Мы по радуге бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*  
Пробежимся босиком.  
Через радугу-дугу *(Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.)*  
Перепрыгнем на бегу *(Делают еще четыре прыжка на носках.)*  
И опять бегом, бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*  
Пробежимся босиком.  
Я - чайник, *(Дети стоят, одна рука изогнута, как носик чайника, другую - на поясе.)*  
Ворчун, хлопотун, сумасброд, *(Вращают туловищем по круговой оси.)*  
Я вам напоказ выставляю живот. *(Надувают живот.)*  
Я чай кипячу, клопочу и кричу: *(Топают обеими ногами.)*  
«Эй люди, я с вами тоже чай пить хочу» *(Делают призывные движения правой рукой.)*
4. Руки в стороны - в полет *(Дети поднимают прямые руки в стороны.)*  
Полетит наш самолет. *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*  
Сделал правый поворот *(Поворачиваются вокруг себя вправо, подняв правую руку.)*  
Сделал левый поворот, *(Поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку.)*

Крыльями покачал, *(Покачивают разведенными в стороны руками.)*  
Загудел и задрожал. *(Поднимаются на носки и опускаются на всю ступню и гудят.)*  
Начинается полет, *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*  
Полетел наш самолет, *(Бегут по кругу, расставив руки в стороны.)*  
Вот закончился полет, *(Замедляют бег.)*  
Приземлился самолет. *(Дети опускаются на одно колено.)*

5. Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем. *(Дети идут по кругу.)*  
Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! *(Разводят руки широко в стороны.)*  
Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер *(Поочередно выставляют руки.)*  
Расстилается ковер *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*  
И направо и налево *(Касаются левой ступни правой рукой, потом наоборот.)*  
К небу ручки протянули, *(Поднимают руки вверх.)*  
Позвоночник растянули. *(Потягиваются.)*  
Отдохнуть мы все успели и на место снова сели *(Дети садятся.)*

6. Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так? *(Руки разведены в стороны, плечи подняты.)*  
Это маятник в часах отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*  
А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*  
Прокукует птичка время, *(Приседают.)*  
Снова спрячется за дверью, *(Закрывают лицо руками.)*  
Стрелки движутся по кругу, не касаются друг друга. *(Вращают туловищем вправо.)*  
Повернемся мы с тобой против стрелки часовой. *(Вращают туловищем влево.)*  
А часы идут, идут, *(Ходят на месте.)*  
Иногда вдруг отстают. *(Ходят в замедленном темпе.)*  
А бывает, что спешат, словно убежать хотят! *(Бегут на месте.)*  
Если их не заведут, то они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

7. Самолеты загудели *(Дети вращают перед грудью согнутыми в локтях руками.)*  
Самолеты полетели *(Разводят руки в стороны, наклоняются влево и вправо.)*  
На полянку тихо сели *(Приседают, руки к коленям.)*  
Да и снова полетели. *(Дети бегут с разведенными в стороны руками.)*

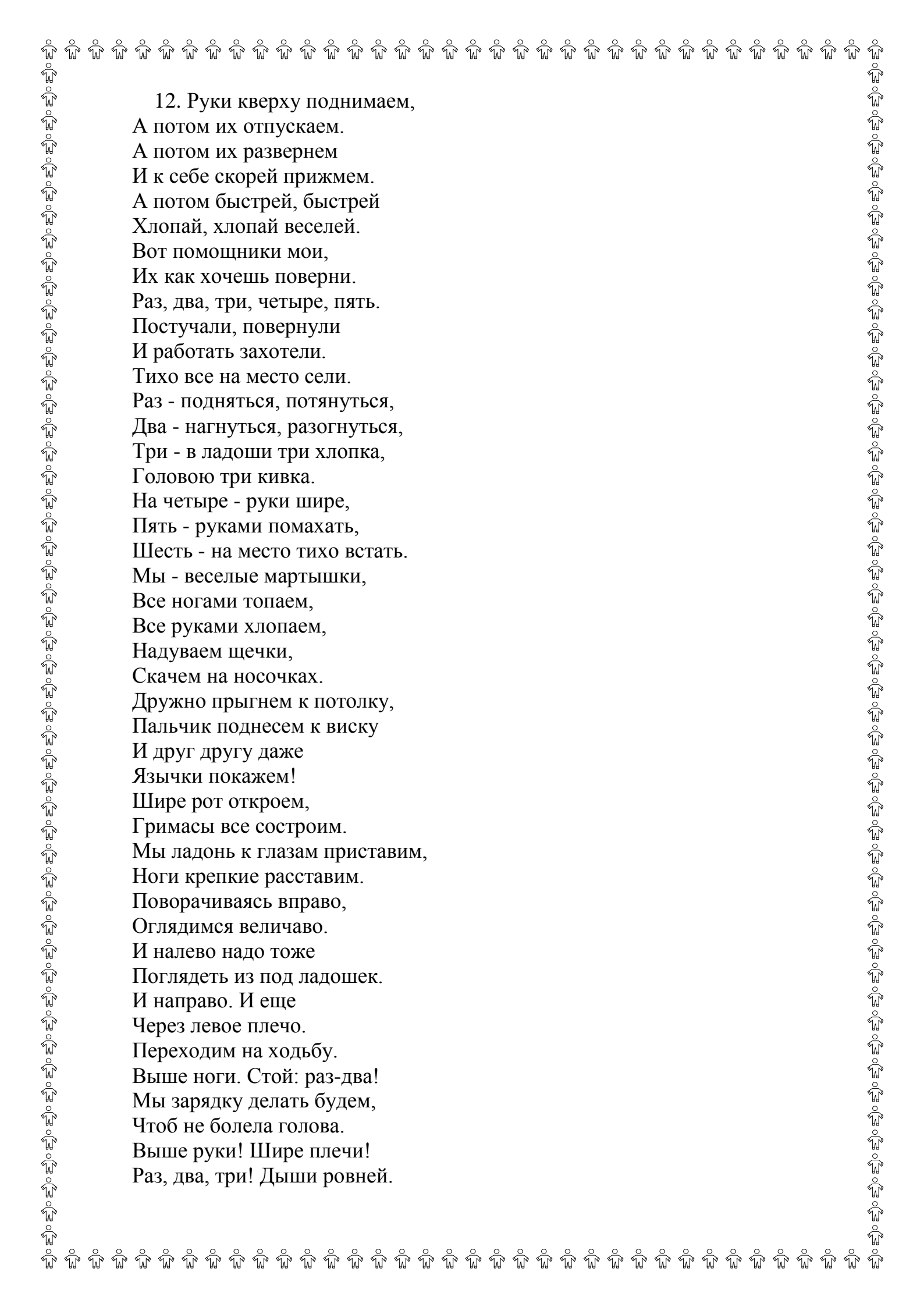
8. Девочки и мальчики (*Хлоп, хлоп, хлоп – дети хлопают в ладоши.*)  
Прыгают, как мячики (*Прыг-скок, прыг-скок – прыгают на месте.*)  
Ножками топчут (*Топ, топ, топ – топают ногами.*)  
Весело хохочут (*Ха, ха, ха – хохочут.*)  
Глазками моргают (*Ритмичное зажмуривание глаз.*)  
После отдыхают. (*Приседают, руки свободные.*)

9. Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (*Дети прыгают на месте.*)

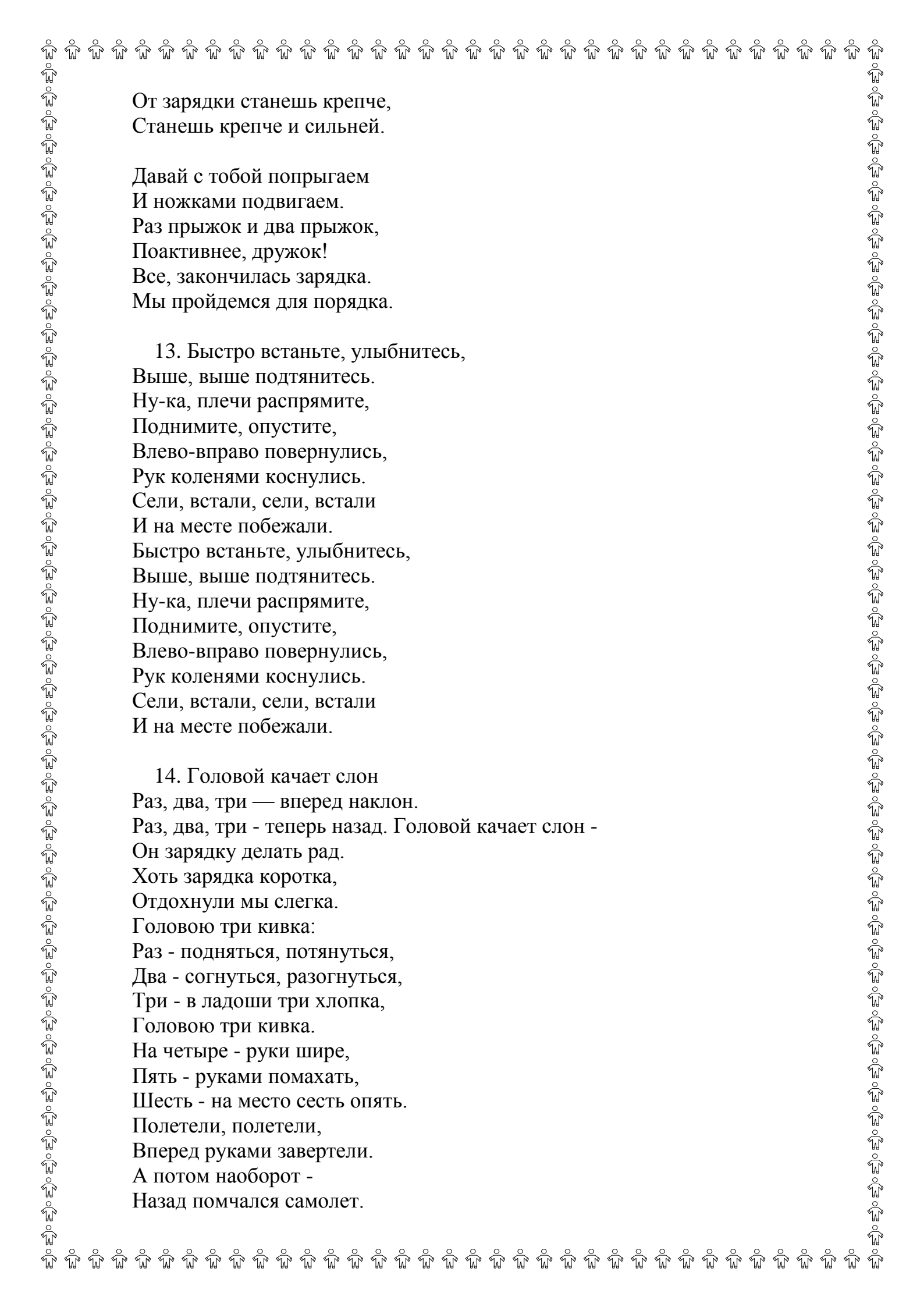
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища вправо.*)  
Наклонился левый бок. (*Наклоны туловища влево.*)  
А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки. (*Поднимают руки вверх.*)  
Сядем на дорожку, разомнем мы ножки. (*Садятся и гладят колени.*)  
Согнем правую ножку, согнем левую ножку (*Поочередно сгибают ноги в колене.*)  
Ноги высоко подняли (*Поднимают ноги вверх.*)  
И немного подержали. (*Удерживают ноги на весу.*)  
Головою покачали (*Качают головой.*)  
И все дружно вместе встали. (*Дети встают.*)

10. Мы на плечи руки ставим, (*Дети приставляют руки к плечам.*)  
Начинаем их вращать. (*Вращают плечи вперед и назад.*)  
Так осанку мы исправим, раз-два-три-четыре-пять! (*Выпрямляются.*)  
Руки ставим перед грудью, (*Сгибают руки в локтях перед грудью.*)  
В стороны разводим. (*Рывки руками в стороны.*)  
Мы разминку делать будем при любой погоде. (*Поворачиваются вправо и влево.*)  
Руку правую поднимем, (*Правая рука поднимается вверх.*)  
А другую вниз опустим. (*Левая рука опускается вниз.*)  
Мы меняем их местами, плавно двигаем руками. (*Меняют положение рук.*)  
А теперь давайте вместе пошагаем все на месте. (*Дети шагают на месте.*)

11. Голова чтоб не болела, ей вращаем вправо-влево. (*Дети вращают головой.*)  
А теперь руками крутим -  
и для них разминка будет. (*Вращают прямые руки вперед и назад.*)  
Тянем наши руки к небу, (*Поднимают руки вверх, потягиваются.*)  
В стороны разводим. (*Разводят прямые руки в стороны.*)  
Повороты вправо-влево плавно производим. (*Поворачиваются вправо и влево.*)  
Наклоняемся легко, (*Наклоняются вперед.*)  
Достаем руками пол. (*Касаются пальцами пола.*)  
Потянули плечи, спинки, а теперь конец разминке. (*Дети садятся на места.*)



12. Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.  
Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо встать.  
Мы - веселые мартышки,  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И направо. И еще  
Через левое плечо.  
Переходим на ходьбу.  
Выше ноги. Стой: раз-два!  
Мы зарядку делать будем,  
Чтоб не болела голова.  
Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три! Дыши ровней.



От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.

Давай с тобой попрыгаем  
И ножками подвигаем.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Поактивнее, дружок!  
Все, закончилась зарядка.  
Мы пройдемся для порядка.

13. Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево-вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.  
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево-вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

14. Головой качает слон  
Раз, два, три — вперед наклон.  
Раз, два, три - теперь назад. Головой качает слон -  
Он зарядку делать рад.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
Головою три кивка:  
Раз - подняться, потянуться,  
Два - согнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место сесть опять.  
Полетели, полетели,  
Вперед руками завертели.  
А потом наоборот -  
Назад помчался самолет.

15. Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

16. Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

*Стихотворный текст сопровождается соответствующими движениями  
детей*