Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №14 «Солнышко»

**Картотека физминуток**

Подготовила
Д.А.Семенова,
учитель-дефектолог
I кв. категории

г.Ковдор,
2018г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Зарядка**Как же долго мы сидели,Наши руки онемели,Наши ноги затекли,Ими топнем: раз, два, три!Руки в сторону, дружок,Раз, два, три, потом — прыжок,А теперь присядь скорее,Не держись за батарею.Со здоровьем все в порядке, Если делаешь зарядку. | **Звери**Солнцу, утру каждый рад.Звери встали дружно в ряд:Поработали ушами,На зарядку побежали.Прыгни выше! Раз, два, три!А теперь не стой, беги!Зайка прыгает — прыг-скок!Белка смотрит в потолок.Петушок идет вприсядку.Вот и кончилась зарядка. |
| **Зарядка**Руки на пояс поставьте вначале.Влево и вправо качните плечами.Вы дотянитесь мизинцем до пятки.Если сумели — все в полном порядке. | **Гуси**Гуси серые летели,*(Взмахи руками в стороны.)*На лужайку тихо сели,*(Приседания.)*Походили, поклевали,*(Ходьба, наклоны.)*Потом быстро побежали.*(Бег и ходьба.)* |
| **Зарядка**Встаньте дружно из-за партИ скорее стройтесь в ряд!Повернитесь вправо, влево,Наконец, присядьте смело!Поработаем ногами,Поработаем руками!Улыбнемся: день хороший,И похлопаем в ладоши! | **Пятачок и Вини-Пух**Мы немножко отдохнем:Пятачок бежит с шаром.Винни-Пух присел под куст:«Ой, никак не разогнусь!»Взялся он за поясницу.Вдруг к нему летит синица.Винни помахал с азартомИ вернулся вновь за парту. |
| **Хомка**Хомка, хомка, хомячок,Полосатенький бочок!Утром хомка просыпался,За зарядку принимался,Лапки кверху поднимал,Тут же вниз их опускал.Прыгал — топал, прыгал — топалИ себе в ладоши хлопал. | **Зарядка**Мы сейчас все встанем дружно,Отдохнуть немножко нужно.Чтобы отдых пальцам дать,Надо ими помахать.Чтобы не устали ноги,Мы попрыгаем немного. |
| **Бабочка**Утром бабочка проснулась, Улыбнулась, потянулась.Раз – росой она умылась,Два – изящно покружилась,Три – нагнулась и присела,На четыре – улетела. | **Зарядка**Солнце глянуло в кроватку,Раз, два, три, четыре, пять.Все мы делаем зарядку,Надо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире,Раз, два, три, четыре, пять.Наклонится - три, четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пяткуВсе мы делаем зарядку. |
| **Зарядка**Мы осанку исправляемСпинки дружно прогибаемВправо, влево мы нагнулись,До носочков дотянулись.Плечи вверх, назад и вниз.Улыбайся и садись. | **Зарядка**Мы решали, мы считали,Что- то очень мы устали.Мы сейчас потопаемРаз, два, три.Ручками похлопаемРаз, два, три.Все присядем,Быстро встанем,Улыбнёмся,Тихо сядем. |
| **3**Мы капусту рубим, рубим,Мы капусту солим, солим,Мы капусту трем, трем,Мы капусту жмем, жмем. | **Природа**Добрый день, дорогие друзья!Новой встрече очень рада я!Сегодня нас ждут (наверное, не зря)Озёра, реки и моря.1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы играть.Ручками похлопаем,Ножками потопаем.Покрутились, покружилисьИ в животных превратились.Прилетела к нам вчераПолосатая пчела.А за нею шмель-шмелекИ веселый мотылек.2 жука и стрекоза,Как фонарики, глаза.Пожужжали, полетали,От усталости упали! |
| **Зарядка**А теперь ребята, встали!Быстро руки вверх подняли,В стороны, вперед, назад,Повернулись вправо, влево,Тихо сели, вновь за дело. | **Зарядка**Быстро встали,Тихо сели,Головами повертели,Сладко, сладко потянулисьИ друг другу улыбнулись,Рот закрыли на замок,Продолжается урок. |
| **Зарядка**Сколько точек будет в круге —Столько раз поднимем руки.Сколько елочек зеленых,Столько выполним наклонов.И присядем столько раз,Сколько уточек у нас.На носочки встанем,Потолок достанем,И тихонько сядем. | **Зарядка**Назвали все слова по порядку,Теперь вас приглашаю на зарядку.Мелкие шажки: раз, два, три.Легкие прыжки: раз, два, три.Вот и вся зарядка: раз, два, три.Мягкая посадка: раз, два, три. |
| **Вороны**Вот под ёлочкой зелёнойСкачут весело вороны: кар, кар, кар.Целый день они скакали,Спать ребятам не давали: кар, кар, кар.Лишь под вечер затихаютИ спокойно засыпают: кар, кар, кар. | **Грибы**Ваня шел, шел, шел,Белый гриб нашел.Раз грибок,Два грибок,Три грибок-Положил их в кузовок. |
| **Новогодняя**На ёлке все дети танцуют, поют песни, играют. И мы с вами сейчас поиграем.А ну, давайте вместе.С медвежонком – топ – топЗа утенком – шлёп – шлёпЗа бельчонком – прыг – прыгС жеребёнком – брык – брыкВместе с жабой – скок – скокВместе с крабом – вбок – вбокПродолжается урок. | **Зарядка**Начинается разминка.Встали, выровняли спинки.Вправо – влево наклонилисьИ ещё раз повторили.(Наклоны в стороны.) |
| **Кузнечики**Поднимайте плечики,Прыгайте, кузнечики!Прыг-скок, прыг-скок.Сели, травушку покушали,Тишину послушали! | **Зарядка**Сели, встали, встали, селиИ друг друга не задели.Мы немножко отдохнёмИ опять считать начнём. |
| **Зарядка**Мы считали и устали.Дружно все тихонько встали.Ручками похлопали: раз, два, три.Ножками потопали: раз, два, три.А теперь рывки рукамиВыполняем вместе с вами.Раз – рывок и два рывок.Продолжаем наш урок. | **Зарядка**Приседаем мы по счету,Раз – два – три – четыре – пять.Это нужная работа –Мышцы ног тренировать. |
| **Буратино**Буратино потянулся,Раз – нагнулся, два – нагнулся.Руки в стороны развел –Видно, ключик не нашел.Чтобы ключик отыскать,На носочки нужно встать. | **Ракета.**А сейчас мы с вами детиПолетаем на ракете.На носки поднимись,А потом руки вниз.Раз, два, три, четыре,Вот летит ракета ввысь! |
| **Медведь**По лесу медведь идётЭтот мишка ищет мёдОн голодный, невесёлый.Где живут лесные пчёлы?*(ходьба на месте)*То направо повернётся,То налево поглядит.Где здесь рой пчелиный вьётся?Кто среди кустов жужжит?*(повороты направо, налево)* | **2**Завизжала пила,Зажужжала как пчела,Хлопнула, усталаНачинай с начала. |
| **Прогулка по лесу**По дорожке, по дорожкеСкачем мы на правой ножке.И по этой же дорожкеСкачем мы на левой ножке.По тропинке побежим,До лужайки добежим.На лужайке, на лужайкеМы попрыгаем как зайки.Стоп. Немного отдохнёмИ домой пешком пойдём. | **Прогулка**Это – правая рука,Это – левая рука. (По тексту показываем правую и левую стороны).Справа- шумная дубрава,Слева - быстрая река…Обернулись мы, и вотСтало всё наоборот.Слева - шумная дубрава,Справа – быстрая река.*Плавное покачивание руками вверху над головой)*Закружились, полетелиИ на землю снова сели.(Дети садятся по местам) |
| **Ветер**Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише,Деревцо всё выше, выше.Сел на дерево скворец,И игре нашей конец. | **Зарядка**Мы осанку исправляемСпинку дружно прогибаем.Вправо, влево мы нагнулись.Плечи вверх, назад и вниз -Улыбайся и садись. |
| **Осенние листочки**Мы листики осенние,*(Плавное покачивание руками над головой.)*На ветках мы сидим.Дунул ветер — полетели.*(Руки в стороны)*Мы летели, мы летелиИ на землю тихо сели.*(Присели)*Ветер снова набежалИ листочки все поднял. | **Зарядка**Мы топаем ногами,Топ, топ, топ.Мы хлопаем руками,Хлоп, хлоп, хлоп.Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем.Мы руки разведём,И крутимся потом,И побежим кругом. |
| **Букет**Раз, два, три, четыре, пять –Вышли дети погулять,Остановились на лугу,я вперёд скорей бегу!Лютики, ромашки,Розовые кашки,Собирал наш дружный класс,Вот какой букет у нас! | **Прогулка по берегу**По дорожке шли, шли,Много камешков нашли.Присели, собралиИ дальше пошли. |
| **Прогулка**Руки подняли и помахали –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. | **1**Раз, два, три, четыре, пять…Вышли пальцы погулять.Этот пальчик самый главный,Самый толстый и большой.Этот пальчик для того,Чтоб показывать его.Этот пальчик самый длинныйИ стоит он в середине.Этот пальчик безымянный—Он избалованный самый.А мизинчик, хоть и мал,Очень ловок и удал. |
| **Теплоход**От зелёного причалаОттолкнулся теплоход,Раз, два, он шагнул назад сначала,Раз, два, а потом шагнул вперёд,Раз, два и поплыл, поплыл по речке,Набирая полный ход. | **Приставки***На доске записан текст.**Прежде чем выполнить физические упражнения, нужно восстановить текст, вставив нужные приставки.*Милым детям нужно \_стать,Руки медленно \_нять.Пальцы \_жать, потом \_жать,Так секунду \_стоять.Руку плавно \_пустить.Всё ещё раз повторить. |
| **Бабочка**Утром бабочка проснуласьУлыбнулась, потянуласьРаз – росой она умыласьДва – на месте покружиласьТри – пригнулась и приселаНа четыре – улетела. | **Снежинки**Мы снежинки, мы пушинкиПокружиться мы не прочьМы снежинки - балеринкиМы танцуем день и ночь.Мы деревья побелилиЗемлю бархатом укрылиИ от стужи сбереглиВстанем вместе мы в кружокПолучается снежок. |
| **Метели**Метели, метели, летели, летелиСтелили в долинах из снега постелиКружились метели, звенели метели.Над лесом, над полемГудели и пели,Летели метели, летели, летели. | **Звери**У медведя дом большой,*(на носочках),*А у зайца маленький.*(приседание)*Наш медведь идет домой*(шагаем на месте)*В вперевалочку.*наклоны)* |
| **Пила**Строим, строим, строим домНа просторе голубом.Есть работа топорам:Ух, ух, ух,Рубим, рубим во весь дух.Запилила пила,Завизжала пила:З-з-з-з… ж-ж-ж-ж…Из-под пилкиСыплются опилки. | **Зарядка**Потрудились – отдохнём,*(Ходьба на месте.)*Встанем, глубоко вздохнём. *(Потягивания.)*Руки в стороны, вперёд, *(Повороты туловища.)*Влево, вправо поворот.*(Наклоны влево - вправо.)*Три наклона, прямо встать. *(Приседания.)*Руки вниз и вверх поднять. *(Прыжки.)*Руки плавно опустили,*(Ходьба на месте.)*Всем улыбки подарили. |
| **Зарядка**Приготовились к разминке:Сидя, выпрямили спинки.И следите все за мной:Покачали головой.Руку правую подняли,Ею дружно помахали.Руку левую подняли.Ею тоже помахали.А теперь соединилиИ опять разъединили.Повторяем десять раз.Ускоряем мой показ…Молодцы, не поленились,Аплодисменты получились. | **Букет**Один, два, три, четыре, пять –Ходили классом мы гулять.Ходили по лесу, по лугу,Цветы мы собирали всюду.Ромашки, лютики и кашкиСобрали наши первоклашки.И вот такой букет у нас!Украсим завтра весь наш класс. |
| **Яблоко**Руку протяните,Яблоко сорвите.Стал ветер веточку качать,И трудно яблоко достать.Подпрыгну, руку протянуИ быстро яблоко сорву! | **Профессии**Бегун — бежит,Пловец — плывет,А летчик водит самолет.Шофер баранку крутит так,А я пешком хожу вот так! |
| **Зарядка**С физкультминуткой я дружу.Свою спину разогну.Руки к верху подниму,А потом их опущу.А теперь попрыгаю,Раз, два, три.Ножками подрыгаю,Раз, два, три.Ручками похлопаю,Раз, два, три. Ножками потопаю, | **Зарядка**В ладоши мы похлопаемИ чуть-чуть потопаем.Раз — присели, два — привстали,Три — нагнулись и досталиПравою рукой носок,Левой — потолок.А потом приселиИ тихонько сели. |
| **Прогулка**Руки как ветки,А мы как деревья,Теперь мы как будто в лесу.Мы руки поднимемИ резко опустим,Так ветер сбивает росу.Чуть в стороны руки,И плавно помашем,Так в небе летят журавли.И как они сядут,Мы тоже покажем, | **Солнышко**За тучку солнце спряталосьНа целую минутку,А мы все дружно проведем Физкультурную минутку.Поглядело солнце вправо,А потом налево.Лучи свои расправилоИ нас теплом согрело. |
| **Зарядка**Мы читали, и писали,И совсем не отдыхали.Мы немножко отдохнемИ работать вновь начнем. | **Зайка**Раз, два, три, четыре, пять!Начал заинька скакать.Прыгать заинька горазд,Он подпрыгнул десять раз. |
| **Зарядка**Солнце глянуло в окно,Время отдохнуть пришло.Надо всем нам дружно встать,Раз присесть, достать до пятки.И плечами покачать.А затем, как на зарядке,Прямо и красиво встать.Руки вытянуть поширеИ на месте поскакать.На носок затем на пятку.Физкультминутка, как зарядка. | **Зайчики**Девочки и мальчики,Представьте, что вы зайчики.Раз, два, три, четыре, пять,Начал заинька скакать.Лапки вверх и лапки вниз,На носочках подтянись.Влево, вправо поклонись,Наклонись и поднимись.Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть.Девочки и мальчики,Представьте, что вы зайчики.Кто - то зайку испугал,Зайка прыг - и ускакал. |
| **Путешествие по Волге**Утром рано поднимаясь,Потянитесь, распрямитесь,Руки шире разведите,Вы их в крылья превратите!Полетели, полетелиИ до Волги долетели,Вы на реку поглядите,Головою покрутите,Покрутите, повертитесь,А теперь вы приземлитесь. | **Мороз**Я мороза не боюсь.С ним я крепко подружусьПодойдет ко мне мороз,Тронет руки, тронет нос.Значит надо не зевать,Прыгать, бегать и скакать. |
| **Зарядка**Мы старались, мы учились.И немного утомились.Сделать мы теперь должныУпражненье для спины.*(вращение корпусом вправо и влево)*Мы работаем руками,Мы летим под облаками.Руки вниз и руки вверх.Кто летит быстрее всех?*(Дети имитируют движенье крыльев)*Чтобы ноги не болели,Раз – присели, два – присели,Три, четыре, пять и шесть,Семь и восемь, девять, десять. *(Приседания)* | **Прогулка в лесу**Мы шагаем, мы шагаем,Руки выше поднимаем,Голову не опускаем,Дышим ровно, глубоко.Вдруг мы видим из куста,Выпал птенчик из гнезда.Тихо птенчика берёмИ назад в гнездо кладём.Впереди из-за кустаСмотрит хитрая лиса.Мы лисицу обхитрим,На носочках побежим.На полянку мы заходим,Много ягод там находим.Земляника так душиста,Что не лень нам наклониться. |
| **Зарядка**Каждый день по утрамДелаем зарядку,Очень нравится намДелать по порядку,Весело шагать,Руки поднимать,Приседать и вставать.Тихо прыгать и скакать. | **Зарядка**Солнце заглянуло в классОтдыхать зовёт всех нас.Раз, два, три, четыре, пятьНадо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире,Раз, два, три, четыре, пятьНаклониться – три-четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пятку,Все мы делаем зарядку. |
| **Природа**Солнце спит, и небо спит,Даже ветер не шумитРано утром солнце встало,Все лучи свои послало.Вдруг повеял ветерок,Небо тучей заволокИ деревья раскачалДождь по крыше застучал,Барабанит дождь по крышамСолнце клонится всё ниже.Вот и спряталось за тучи,Ни один не виден лучик. | **Природа**Дует ветер с высотыГнутся травы и цветы.Вправо-влево, влево-вправоКлонятся цветы и травы.А теперь давайте вместеВсе попрыгаем на месте.Выше! Веселей! Вот так.Переходим все на шаг.Руки ставим перед грудью,Рывки руками делать будем —Вот и кончилась игра.За учёбу нам пора. |
| **Луна**В небе плавает луна*(плавное покачивание)*В облака зашла она.Один, два, три, четыре, пять.*(хлопки в ладоши)*Можем мы луну достать.*(руки вверх)*Шесть, семь, восемь, девять, десять –*(хлопки над головой)*И пониже перевесить.*(руки вниз)*Десять, девять, восемь, семь –*(ходьба на месте)*Чтоб луна светила всем.*(дети тихо садятся)* | **Зарядка**Чтобы сильным стать и ловким,Приступаем к тренировке.Мы по лестнице шагаем.Выше ноги - топ-топ!Двери комнат отворяем.Справа- хлоп, слева - хлоп. |
| **4**Мы наши пальчики сплелиИ вытянули ручки.Ну, а теперь мы от ЗемлиОтталкиваем тучки. | **Природа**Дети по лесу гуляли,За природой наблюдали,Вверх на солнце посмотрели,И их все лучи согрели.Дружно хлопаем,Ногами топаем!Хорошо мы погуляли,И немножечко устали! |
| **Зима**А сегодня у зимы – новоселье,Мы с тобой приглашены на веселье.Дом построен из сугроба,Вот такой вышины!Белый коврик у порогаВот такой ширины!Белый коврик у порогаВот такой ужины!Погляди-ка, потолки ледяныеВысоки-превысоки, кружевные!Мы по лестнице шагаем,Выше ноги, топ, топ,Двери комнат отворяем,Справа – хлоп, слева – хлоп.Ну а в доме нас встречаетИ она сама.Ты хозяйке поклонись-ка:- Здравствуй, зима! | **Зарядка**Потрудились – отдохнём,Нужно, без сомнения.Дружно быстренько встаём,Выполним движения.Лёгкие прыжки,Мелкие шажки,Громкие хлопки,Дружные кивки.Тихая посадка.Вот и вся зарядка. |
| **Зарядка**А теперь всем детям встатьРуки медленно поднятьПальцы сжать, потом разжатьРуки вниз и так стоять.Отдохнули все немножкоИ отправились в дорожку. | **Бабочка**Утром бабочка проснулась,Улыбнулась, потянулась.Раз – росой она умылась,Два – красиво покружилась.Три – нагнулась и присела,А четыре – полетела. |
| **Зарядка**А теперь, ребята, всталиБыстро руки вверх поднялиВ стороны, вперёд, назад.Повернулись влево, вправо.Тихо сели вновь за дело. | **Чтение**Покачайтесь,Покружитесь,Потянитесь,Распрямитесь,Приседайте, приседайте.Пошагайте, пошагайте.Встаньте на носок, на пятку,Поморгайте, улыбнитесь,Глубоко теперь вздохните.Сядьте тихо, отдохните.Всё в порядок приведитеИ читать, друзья, начните. |
| **5***Ладошки на столе*Ладошки вверх,Ладошки вниз,Ладошки на бочокИ сжали в кулачок. | **Медведь**Мишка шёл, шёл, шёлИ картофель нашёл.Раз картошка,Два картошка,Три картошка –Положи её в лукошко. |
| **6**В гости к пальчику большомуПриходили прямо к домуУказательный и среднийБезымянный и последний.Сам мизинчик – малышокПостучался на порог.Пальцев дружная семьяДруг без друга им нельзя.*(проговаривая, дети разминают каждый пальчик)* | **Буква Л**Дружно встали. Раз! Два! Три!Мы теперь – “лесовички”!Мы ладонь к глазам приставим,Ноги крепкие расставим.Поворачиваясь вправо,И налево – величаво,Поглядеть из-под ладошекИ направо, и еще…Через левое плечо.Буквой “Л” расставим ногиТочно в танце – руки в боки.Наклонились: влево, вправоПолучается на славу! |
| **Прогулка в лесу**По дорожке, по дорожкеСкачем мы на правой ножкеИ по той же по дорожкеСкачем мы на левой ножкеПо тропинке побежим,До лужайки добежали.Не лужайке, на лужайкеМы попрыгаем как зайки.Стоп.Немного отдохнём,И домой пешком пойдём. | **Зарядка**Потянулись! Чуть приселиИ соседа не задели!А теперь придется встать,Тихо сесть, писать начать! |
| **Зарядка**Тише, тише, тишинаВ нашу комнату пришла.Умножали и делили,Очень – очень мы устали.Посидим, отдохнемИ опять считать начнем. | **Зарядка**Поработали мы дружно,А теперь поспать нам нужно.Раз, два – выше голова,Три, четыре руки шире.Пять, шесть – тихо сестьТише, тише, тишинаВ нашу комнату пришла. |
| **Шишки**Белки трудятся,КедровкиНад полянами кружат.Все спешат на заготовки.Это праздник – шишкопад.Шишкопад,Под хвойным кровомЗакрома полным полны.Оттого в краю кедровомЛишь о кедрах снятся сны. | Взяли книжки и тетрадки,Приготовились к уроку?В знаний мир мы поспешимИ все правильно напишем. |
| **Прогулка**Мы шли, шли,Земляничку нашли,Сели, поели, дальше пошли.Мы шли, шли, шли.И щавель нашли.Сели, поели, дальше пошли.Мы шли, шли, шли.И малинку нашли.Сели, поели и в класс пришли. | **Большая буква***- Если названные мною слова надо писать с большой буквы — поднимайте руки вверх, если с маленькой — приседайте:*Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака корова, Дружок, Зорька, воробей, урок. |
| **Буква Е**В алфавите, в букваре,*(Хлопки в ладоши.)*Проживала буква Е.Как-то раз она шагала*(Ходьба на месте.)*По тетрадке не спеша,Замечталась и упала,*(Приседания.)*Превратилась в букву Ш...Школьник был, конечно, рад: *(Наклоны туловища влево-вправо.)*Вот так буква-акробат!*(Хлопки в ладоши.)* | **Классики**Будем в классики играть,На одной ноге скакать.А теперь ещё немножкоНа другой поскачем ножке.*(Прыжки на одной ножке.)* |
| **Зарядка**Вновь у нас физкультминутка,Наклонились, ну-ка, ну-ка!Распрямились, потянулись,А теперь назад прогнулись.Разминаем руки, плечи,Чтоб сидеть нам было легче,Чтоб писать, читать, считатьИ совсем не уставать.*(Рывки руками перед грудью.)*Голова устала тоже.Так давайте ей поможем!Вправо-влево,раз и два.Думай, думай, голова.Хоть зарядка коротка,Отдохнули мы слегка. | **Вороны**Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны,Кар-кар-кар.Целый день они летали,Спать ребятам не давали,Кар-кар-кар.Только к ночи умолкают,Вместе с нами засыпают,Ш-ш-ш-ш. |
| **Горошина**По дороге Петя шел,(Ходьба на месте.)Он горошину нашел,(Упор присев, встать.)А горошина упала,(Поворот туловища вправо – влево)Покатилась и пропала.(Наклоны головы )Ох, ох, ох, ох!(Руки на голову.)Где-то вырастет горох.(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.) | **Вежливость**Встретились Бяка и Бука.*(Шагаем на месте.)*Никто не издал ни звука.*(Руки в стороны.)*Никто не подал и знака –*(Руки на пояс.)*Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*И БукаДумал со скукой: *(Наклон туловища вперед.)*Чего он так смотрит - букой? *(Руки в стороны.)*И Бяка думал: *(Руки на пояс.)*Однако *(Наклон туловища вперед.)*Какой он ужасный *(Руки вверх.)*Бяка... *(Руки опустили.)* |
| **Звери**Вышли уточки на луг,Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*Пролетел веселый жук,Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*Гуси шеи выгибают,Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)*Клювом перья расправляют.*(Повороты туловища влево-вправо.)* Ветер ветки раскачал*(Качаем поднятыми вверх руками.)*Зашептал в воде камыш,Ш-ш-ш! *(Подняли вверх рук, потянулись.)*И опять настала тишь, Ш-ш-ш. | **Зарядка**Вы, наверное, устали?Ну, тогда все дружно встали.Ножками потопали,Ручками похлопали.Покрутились, повертелисьЗа столы все уселись.Глазки крепко закрываем,Дружно до 5 считаем.Открываем, поморгаемИ работать продолжаем. |
| **Часы**Громко тикают часыТик-так, тик-так.В школу нам пора идти,Тик-так, тик-такМы учебники собрали,Тик-так, тик-так.В школу дружно зашагали,Тик-так, тик-так. | Долгожданный дан звонокНачинается урок.Звуки с буквами пришли,Чтоб порядок навести.Внимание, девочки!Внимание, мальчики!Приготовьте ваши ручки,Разомните пальчики.Ну-ка проверь, дружок,Ты готов начать урок?Все ль на месте,Все ль в порядке,Ручка, книжка и тетрадка?Все ли правильно сидят? |
| **Приставка**На доске записаны слова:Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез,привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.При указании на слова, в которых есть приставка, ученики повора­чиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают. | **Птички**Раз, два - мы проснулисьРаз, два — потянулись,Птички в гнездышке сидятИ на улицу глядят.Погулять они хотятИ тихонько все летят. |
| **Зарядка**А теперь, ребята, встали.Быстро руки вверх подняли,В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево,Тихо сели, вновь за дело. | **Глагол**Я иду и ты идешьЯ иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.) |
| **Число 5**Кинь, кинь, перекинь,Давай вместе побежимЧерез воду и огонь —Не догонит нас и конь.Раз, два — догоняй,Ну, попробуй-ка поймай!Три два, один да четыре —Всю пятерку изучили.А теперь мы отдохнемИ опять считать начнем.*(Руки вперед, вверх, 5хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистями рук, З раза сжать и разжать пальцы.)* | **На лугу**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.)* |
| **Зарядка**Отожмёмся мы сейчас,Если сможем - десять раз.Если меньше — не волнуйся,Просто больше тренируйся.  | **Зарядка**Класс наш прыгает опять —Раз-два-три-четыре-пять.А потом у нас прогулка,Каждый шаг чеканим гулко.Мы учиться все готовыЗа столы сядем снова. |
| **Геометрия**Много ль надо нам, ребята,Для умелых наших рук?Нарисуем два квадрата,А на них огромный круг,А потом еще кружочек,Треугольный колпачок.Вот и вышел очень, оченьРазвеселый чудачек.*(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)* | Кто живет у нас в квартиреРаз, два, три, четыре,(Хлопаем в ладоши.)Кто живет у нас в квартире?(Шагаем на месте.)Раз, два, три, четыре, пять,(Прыжки на месте.)Всех могу пересчитать:(Шагаем на месте.)Папа, мама, брат, сестра,(Хлопаем в ладоши.)Кошка Мурка, два котенка,(Наклоны туловища влево-вправо.)Мой сверчок, щегол и я —(Повороты туловища влево-вправо.) Вот и вся моя семья. |
| **Зарядка**Поднимает руки класс -Это «раз»,Повернулась голова —Это «два».Руки вниз, вперед смотри —Это «три».Руки в стороны поширеРазвернули на «четыре».С силой их к плечам прижать -Это «пять».Всем ребятам тихо сесть -Это «шесть». | **Космос**Раз, два - стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*И на месте походили. *(Шагаем на месте.)* |
| **Зарядка**Назвали все предметы по порядку, Теперь вас приглашаю на зарядку. Мелкие шажки — раз, два, три.Легкие прыжки — раз, два, три.Мягкая посадка — раз, два, три. | **Буква Ы**Что ты плачешь: «Ы» да «Ы»?Слезы поскорей утри,Будем мы с тобой играть,Песни петь и танцевать. |
| **Весёлый счет**Сколько раз ударю в бубен,Столько раз дрова нарубим. Приседаем столько раз,Сколько мячиков у нас.Сколько покажу кружочков,Столько сделаем прыжочков. | **Весёлый счет***(Учитель показывает картинки.)*Сколько здесь грибочков,Столько приседаем.Сколько здесь цветочков?Ручки поднимаем. |
| **Зарядка**Мы руками бодро машем,Разминаем плечи наши.Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражненье повтори. | **Зарядка**Мы читали, мы писали,Наши плечики устали.Чтобы плечики размять,Надо ручками махать.*(Рывки руками)*А теперь давайте, братцы,За учёбу приниматься!*(Дети садятся за столы.)* |
| **Зарядка**Раз, два — выше головаТри, четыре - руки шире,Пять, шесть — тихо сесть,Семь, восемь — тень отбросим. | **Птица**Вот летит большая птица,Плавно кружит над рекой.*(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*Наконец, она садитсяНа корягу над водой.*(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)* |
| **Слон**Головой качает слонРаз, два, три - вперёд наклон,Раз, два, три - теперь назад. Головой качает слон —Он зарядку делать рад. Хоть зарядка коротка, | **Зайчик**Вышел зайчик погулять.Начал ветер утихать.Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зелёный.И несётся меж стволов,Средь травы, цветов, кустов.Зайка маленький устал.Хочет спрятаться в кустах.Замер зайчик средь травы.А теперь садимся мы! |
| **Дождь**Дождь! Дождь! Надо намРасходиться по домам!*(Шагаем на месте.)*Гром! Гром, как из пушек.Нынче праздник для лягушек. *(Прыжки на месте.)*Град! Град! Сыплет град*(Хлопки в ладоши.)*Все под крышами сидят.*(Присели на корточки)*Только мой братишка в лужеЛовит рыбу нам на ужин.*(Шагаем на месте.)* | **Садим дерево**Вот мы деревце сажали,Семя в землю зарывали.*(Выпрямиться, потопать ногами и присесть.)*Вырос тоненький росток,*(Встать, потянуться )*Он и строен, и высок,*(Руки в стороны.)*И другие распустились,Дружно так зашевелились.*(Пальцы в стороны и пошевелить ими.)*Налетел веселый ветерИ раскачивает ветки.*(Поочередные взмахи руками вверх-вниз.)* |
|  |  |
| **Звери**Вы, наверное, устали?И поэтому все встали.*(Ходьба на месте.)*Дружно вытянули шеи*(Наклоны вперед.)*И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш». *(Повороты туловища влево-вправо.)*Пошипели, помолчалиИ, как зайцы, поскакали.*(Прыжки на месте.)*Поскакали, поскакалиИ за кустиком пропали.*(Ходьба на месте.)* | **Деревья**Выросли деревья в поле.Хорошо расти на воле!*(Потягивания — руки в стороны.)*Каждое старается,К небу, к солнцу тянется.*(Потягивания — руки вверх.)*Вот подул весёлый ветер,Закачались тут же ветки,*(Дети машут руками.)*Даже толстые стволыНаклонились до земли.*(Наклоны вперёд.)*Вправо-влево, взад-вперёд -Так деревья ветер гнёт.*(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*Он их вертит, он их крутит.Да когда же отдых будет?*(Вращение туловищем.)* |
| **Прогулка по лесу**Дети по лесу гуляли,За природой наблюдали.Вверх на солнце посмотрелиИ их лучики согрели.Бабочки летали,Крыльями махали.Дружно хлопаем,Ногами топаем!Хорошо мы погуляли,И немножечко устали! | **Цветок**Говорит цветку цветок:«Подними-ка свой листок.Выйди на дорожкуДа притопни ножкой.Да головкой покачайУтром солнышко встречай.Стебель наклони слегка —Вот зарядка для цветка.А теперь росой умойся,Отряхнись и успокойся.Наконец готовы всеДень встречать во всей красе. |
| **Качели**Всё лето качались большие качели,И мы на качелях до неба летели.Настали осенние дни,Остались качели одни.Лежат на качелях два жёлтых листка,И ветер качает качели слегка… | **Охотник**Шёл охотник по лесочкуТоп-топ-топ.Выстрелил он в уточку –Хлоп-хлоп-хлоп.Уточка летелаИ тихонько села. |
| **Прогулка влесу**Дети утром рано встали,За грибами в лес пошли.Приседали, приседали,Белый гриб в траве нашли.На пеньке растут опята,Наклонитесь к ним, ребятаНаклоняйся, раз-два-три,И в лукошко набери!Вон на дереве орех.Кто подпрыгнет выше всех?Если хочешь дотянуться,Надо сильно потянуться.Три часа в лесу бродили,Все тропинки исходили.Утомил всех долгий путь —Дети сели отдохнуть. | **Природа**Динь-динь, динь-день, *(Шагаем на месте)*Начинаем новый день. *(Бег на месте)*Дили, дили, дили, дили, *(Шагаем на месте)*Колокольчики будили *(Повороты туловищем)*Всех зайчат, всех ежат*,(Наклоны влево-вправо)*И воробышек проснулся, *(Прыжки на месте.)*И зайчонок встрепенулся*.(Приседания.)*На зарядку, кто вприпрыжку, *(С ноги на ногу.)*Кто вприсядочку, *(Приседания.)*Через поле напрямик *(Бег на месте.)*Прыг-прыг-прыг-прыг. *(Прыжки на месте.)* |
| **Лягушки**На болоте две лягушки,Две зелёные подружки,Утром рано умывались,Полотенцем растирались,Ножками топали,Ручками хлопали,Вправо, влево наклонялисьИ обратно возвращались.Вот здоровья в чём секрет.Всем друзьям физкультпривет! | Вот помощники мои,*(хлопки в ладоши)*Их как хочешь поверни.*(вращение рук в кистях)*По дороге белой, гладкой*(ладошка “моет” другую)*Скачут пальцы, как лошадки.*(пальцы “бегают” по столу)*Чок-чок-чок, чок-чок-чок*(постучать в кулачки)*Скачет резвый табунок.*(хлопки в ладоши)* |
| **Зарядка**Мы сейчас все дружно встанем,Отдохнем мы на привале.Вправо, влево повернись,Наклонись, поднимись,Руки вверх, руки вбок,И на месте прыг да скок!А теперь мы сядем дружно,Нам еще работать нужно. | **Стрекоза**Утром стрекоза проснулась,Улыбнулась, потянулась.Раз – росой она умылась,Два – изящно покружилась,Три – нагнулась и присела,На четыре полетела.У реки остановилась,Над водою закружилась. |
| **Зарядка**Дружно встали.Раз, два, три.Мы теперь богатыри.Мы ладонь к глазам приставим,Отдыхать все дружно станем.Повернёмся влево, вправо,Получается на славу.Школе низко поклонимся,В ней учиться не ленимся.Ниже, ниже наклонимся,Ну, теперь пора садиться. | **Моряки**Штормы и ветры нам не страшны.Ждут берега нас далёкой страны.Пусть бури и ветры с тобой, верный друг!И помощь протянут тебе сотни рук.1, 2, 3 – мы сегодня моряки!На носочки поднялисьИ достали неба высь.Руки вниз мы опустили -Искупались в море синем.Повернитесь, улыбнитесьЗа столы вновь садитесь. |
| **Зарядка**Мы топаем ногамиМы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаемМы руки опускаем,Мы кружимся потом. | **Зарядка**А сейчас все по порядкуВстанем дружно на зарядкуРуки в стороны, согнули,Вверх подняли, помахали,Спрятали за спину их.Оглянулись через правое плечоЧерез левое ещеДружно присели, пяточки заделиНа носочки поднялись,Опустили руки вниз и сели. |
| Где ваши ладошки?Тут, тут, тут.А в ладошках пальчики живутПальчики трудились, не ленилисьПисали, старалисьА потом, а потом?Устали! | **Зарядка**Мы топаем ногамиМы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы кружимся потом.Мы топаем ногами:Топ-топ- топ.Мы руки опускаем:Хлоп-хлоп-хлоп.Мы руки разведёмИ побежим кругом |
| **Светофор**Раз, два, три, четыре, пять!Ох, устали мы писать.В «Светофор» мы поиграем,Руки, ноги разминаем.Красный свет нам «Стой!» - кричит,Ждать зеленого велит.Чтобы было ждать не скучно,Наклоняемся мы дружно.И назад. И вперед.Влево, вправо поворот.Вот и желтый загорелся,Приготовиться пора.Руки, ноги разогреем,Начинаем, детвора!Вот зеленый загорелся,Можно нам идти вперед.Светофор - помощник славныйУставать нам не дает. | **Зайка**В хоровод встал серый зайка*(Шагаем на месте.)*И поет: «Я был зазнайкой,*(Хлопаем в ладоши.)*А теперь могу считать —Раз, два, три, четыре, пять.*(Прыжки на месте.)*Прибавляю, отнимаю*(Наклоны туловища влево-вправо.)*Математику я знаю,*(Повороты туловища влево-вправо.)*И поэтому с утра Я кричу: «Ура! Ура!»*(Хлопаем в ладоши.)* |
| **Зарядка**Раз, два, три, четыре —Руки выше, плечи шире.Раз, два, три, четыре, пять,Надо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире.Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться — три, четыре,И на месте поскакать. | **Зарядка**Раз, два, три, четыре, пять –Все умеем мы считать.Раз! Подняться, подтянуться,Два! Согнуться, разогнуться,Три! В ладоши три хлопка,Головою три кивка.На четыре — руки шире.А на пять – лень отбросить и опятьЗадачи трудные решать. |
| **Зарядка**Раз, два — выше голова,Три, четыре — руки шире.Пять, шесть - тихо сесть.Посидим, отдохнемИ опять считать начнем. | Можешь пальцы сосчитать:Раз, два, три, четыре, пять,Раз, два, три, четыре, пять —Десять пальцев, пара рук -Вот твое богатство, друг. |
| **Зарядка**На зарядку становись!Вверх рука, другая вниз!Повторяем упражненье,Делаем быстрей движенья.Раз — вперёд наклонимся.Два - назад прогнёмся.И наклоны в стороныДелать мы возьмёмся.Приседания опятьБудем дружно выполнять.Раз-два-три-четыре-пять.Кто там начал отставать? На ходьбу мы перейдём,И урок наш вновь начнём. | **Прогулка в лесу**Вместе по лесу идёмНе спешим, не отстаём.Вот выходим мы на луг.Тысяча цветов вокруг!Вот ромашка, василёк,Медуница, кашка, клевер.Расстилается ковёрИ направо, и налево.К небу ручки протянули,Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успелиЗа столы мы снова сели. |
| **Ветер**Ветер дует ледянойИ вздымает снега тучу.Он суровый и могучий.Зайцы прячутся в кустах.Даже хитрая лисаПритаилась и сидит,Ну, а снег летит, летит.Но утихла злая вьюга,Белой стала вся округа.Солнце светит в небесах.Скачет по полю лиса.Ну, а мы чуть-чуть пройдёмсяИ домой к себе вернёмся. | **Подсолнух**Во дворе растёт подсолнух,Утром тянется он к солнцу.Рядом с ним второй, похожий,К солнцу тянется он тоже. |
| **Часы**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 | **Зарядка**Нам пора передохнуть,Потянуться и вздохнуть.Прочь прогоним лень и скуку,Разомнем сначала руки.Покрутили головой,И усталость вся долой!1-2-3-4-5,Шею надо разминать.Встали ровно. Наклонились.Потянулись, распрямились. |
| **Зарядка**Мы немножко отдохнем:Встанем, глубоко вздохнем.Будем вместе приседать -Раз, два, три, четыре, пять.Мы размялись от душиЗа столы мы вновь спешим |  |
| 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.)*Вот и кончилась игра,Возвращаться нам пора.*(Дети садятся за столы.)*. | А потом мы приседаем.Это важно, сами знаем.Мы колени разминаем,Наши ноги упражняем.А теперь ходьба на месте,1-2, 1-2, 1-2-3,Нам учиться интересно.Сядь за парту и замри |