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 парт  И 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 азартом  И 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 — топал  И 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 пятку  Все мы делаем зарядку. |
| **Зарядка**  Мы осанку исправляем  Спинки дружно прогибаем  Вправо, 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 потопаем  Раз, два, три.  Ручками похлопаем  Раз, 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, покружились  И в животных превратились.  Прилетела к нам вчера  Полосатая пчела.  А за нею шмель-шмелек  И 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 потянулись  И 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 зелёной  Скачут весело вороны: кар, кар, кар.  Целый день они скакали,  Спать ребятам не давали: кар, кар, кар.  Лишь под вечер затихают  И 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 – топ  За утенком – шлёп – шлёп  За бельчонком – прыг – прыг  С жеребёнком – брык – брык  Вместе с жабой – скок – скок  Вместе с крабом – вбок – вбок  Продолжается урок. | **Зарядка**  Начинается разминка.  Встали, выровняли спинки.  Вправо – влево наклонились  И ещё раз повторили.  (Наклоны в стороны.) |
| **Кузнечики**  Поднимайте плечики,  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушали,  Тишину послушали! | **Зарядка**  Сели, встали, встали, сели  И друг друга не задели.  Мы немножко отдохнём  И 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 руками  Выполняем 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 дети  Полетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре,  Вот летит ракета ввысь! |
| **Медведь**  По лесу медведь идёт  Этот мишка ищет мёд  Он 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, устала  Начинай с начала. |
| **Прогулка по лесу**  По дорожке, по дорожке  Скачем мы на правой ножке.  И по этой же дорожке  Скачем мы на левой ножке.  По тропинке побежим,  До лужайки добежим.  На лужайке, на лужайке  Мы попрыгаем как зайки.  Стоп. Немного отдохнём  И 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 вот  Стало всё наоборот.  Слева - шумная дубрава,  Справа – быстрая река.  *Плавное покачивание руками вверху над головой)*  Закружились, полетели  И 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 исправляем  Спинку 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 летели  И на землю тихо сели.  *(Присели)*  Ветер снова набежал  И 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, собрали  И 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 длинный  И стоит он в середине.  Этот пальчик безымянный—  Он избалованный самый.  А мизинчик, хоть и мал,  Очень ловок и удал. |
| **Теплоход**  От зелёного причала  Оттолкнулся 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 проснулась  Улыбнулась, потянулась  Раз – росой она умылась  Два – на месте покружилась  Три – пригнулась и присела  На четыре – улетела. | **Снежинки**  Мы снежинки, мы пушинки  Покружиться мы не прочь  Мы снежинки - балеринки  Мы танцуем день и ночь.  Мы деревья побелили  Землю бархатом укрыли  И от стужи сберегли  Встанем вместе мы в кружок  Получается снежок. |
| **Метели**  Метели, метели, летели, летели  Стелили в долинах из снега постели  Кружились метели, звенели метели.  Над лесом, над полем  Гудели 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 дом  На 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 пилки  Сыплются 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 соединили  И 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 кашки  Собрали 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 протяну  И 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 похлопаем  И чуть-чуть потопаем.  Раз — присели, два — привстали,  Три — нагнулись и достали  Правою рукой носок,  Левой — потолок.  А потом присели  И тихонько сели. |
| **Прогулка**  Руки как ветки,  А мы как деревья,  Теперь мы как будто в лесу.  Мы руки поднимем  И 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 спряталось  На целую минутку,  А мы все дружно проведем Физкультурную минутку.  Поглядело солнце вправо,  А потом налево.  Лучи свои расправило  И нас теплом согрело. |
| **Зарядка**  Мы читали, и писали,  И совсем не отдыхали.  Мы немножко отдохнем  И 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 пошире  И 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, полетели  И до Волги долетели,  Вы на реку поглядите,  Головою покрутите,  Покрутите, повертитесь,  А теперь вы приземлитесь. | **Мороз**  Я мороза не боюсь.  С ним я крепко подружусь  Подойдет 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 должны  Упражненье 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 берём  И назад в гнездо кладём.  Впереди из-за куста  Смотрит 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 утрам  Делаем зарядку,  Очень нравится нам  Делать по порядку,  Весело шагать,  Руки поднимать,  Приседать и вставать.  Тихо прыгать и скакать. | **Зарядка**  Солнце заглянуло в класс  Отдыхать зовёт всех нас.  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.  На носок, потом на пятку,  Все мы делаем зарядку. |
| **Природа**  Солнце спит, и небо спит,  Даже ветер не шумит  Рано утром солнце встало,  Все лучи свои послало.  Вдруг повеял ветерок,  Небо тучей заволок  И деревья раскачал  Дождь по крыше застучал,  Барабанит дождь по крышам  Солнце клонится всё ниже.  Вот и спряталось за тучи,  Ни один не виден лучик. | **Природа**  Дует ветер с высоты  Гнутся травы и цветы.  Вправо-влево, влево-вправо  Клонятся цветы и травы.  А теперь давайте вместе  Все 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 сплели  И вытянули ручки.  Ну, а теперь мы от Земли  Отталкиваем 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 порога  Вот такой ширины!  Белый коврик у порога  Вот такой ужины!  Погляди-ка, потолки ледяные  Высоки-превысоки, кружевные!  Мы по лестнице шагаем,  Выше ноги, топ, топ,  Двери комнат отворяем,  Справа – хлоп, слева – хлоп.  Ну а в доме нас встречает  И 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 встать  Руки медленно поднять  Пальцы сжать, потом разжать  Руки вниз и так стоять.  Отдохнули все немножко  И 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, встали  Быстро руки вверх подняли  В 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 приведите  И читать, друзья, начните. |
| **5**  *Ладошки на столе*  Ладошки вверх,  Ладошки вниз,  Ладошки на бочок  И сжали в кулачок. | **Медведь**  Мишка шёл, шёл, шёл  И картофель нашёл.  Раз картошка,  Два картошка,  Три картошка –  Положи её в лукошко. |
| **6**  В гости к пальчику большому  Приходили прямо к дому  Указательный и средний  Безымянный и последний.  Сам мизинчик – малышок  Постучался на порог.  Пальцев дружная семья  Друг 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 ладошек  И направо, и еще…  Через левое плечо.  Буквой “Л” расставим ноги  Точно в танце – руки в боки.  Наклонились: влево, вправо  Получается на славу! |
| **Прогулка в лесу**  По дорожке, по дорожке  Скачем мы на правой ножке  И по той же по дорожке  Скачем мы на левой ножке  По тропинке побежим,  До лужайки добежали.  Не лужайке, на лужайке  Мы попрыгаем как зайки.  Стоп.  Немного отдохнём,  И домой пешком пойдём. | **Зарядка**  Потянулись! Чуть присели  И соседа не задели!  А теперь придется встать,  Тихо сесть, писать начать! |
| **Зарядка**  Тише, тише, тишина  В нашу комнату пришла.  Умножали и делили,  Очень – очень мы устали.  Посидим, отдохнем  И опять считать начнем. | **Зарядка**  Поработали мы дружно,  А теперь поспать нам нужно.  Раз, два – выше голова,  Три, четыре руки шире.  Пять, шесть – тихо сесть  Тише, тише, тишина  В нашу комнату пришла. |
| **Шишки**  Белки трудятся,  Кедровки  Над полянами кружат.  Все спешат на заготовки.  Это праздник – шишкопад.  Шишкопад,  Под хвойным кровом  Закрома полным полны.  Оттого в краю кедровом  Лишь о кедрах снятся сны. | Взяли книжки и тетрадки,  Приготовились к уроку?  В знаний мир мы поспешим  И 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 немножко  На 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, считать  И 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 зеленой  Скачут 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 Бука  Думал 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, повертелись  За столы все уселись.  Глазки крепко закрываем,  Дружно до 5 считаем.  Открываем, поморгаем  И работать продолжаем. |
| **Часы**  Громко тикают часы  Тик-так, тик-так.  В школу нам пора идти,  Тик-так, тик-так  Мы учебники собрали,  Тик-так, тик-так.  В школу дружно зашагали,  Тик-так, тик-так. | Долгожданный дан звонок  Начинается 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 проснулись  Раз, два — потянулись,  Птички в гнездышке сидят  И на улицу глядят.  Погулять они хотят  И 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 идешь  Я 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 побежим  Через 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 отдохнем  И 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 готовы  За 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, очень  Развеселый чудачек.  *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)* | Кто живет у нас в квартире  Раз, 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 пошире  Развернули 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 голова  Три, 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 садится  На корягу над водой.  *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)* |
| **Слон**  Головой качает слон  Раз, 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 нам  Расходиться 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 луже  Ловит 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 ветер  И 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, помолчали  И, как зайцы, поскакали.  *(Прыжки на месте.)*  Поскакали, поскакали  И 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 стволы  Наклонились 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 посмотрели  И 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 дорожку  Да притопни ножкой.  Да головкой покачай  Утром солнышко встречай.  Стебель наклони слегка —  Вот зарядка для цветка.  А теперь росой умойся,  Отряхнись и успокойся.  Наконец готовы все  День 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 лесочку  Топ-топ-топ.  Выстрелил он в уточку –  Хлоп-хлоп-хлоп.  Уточка летела  И 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, ребята  Наклоняйся, 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 наклонялись  И 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 поднялись  И достали неба высь.  Руки вниз мы опустили -  Искупались в море синем.  Повернитесь, улыбнитесь  За столы вновь садитесь. |
| **Зарядка**  Мы топаем ногами  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем  Мы руки опускаем,  Мы кружимся потом. | **Зарядка**  А сейчас все по порядку  Встанем дружно на зарядку  Руки в стороны, согнули,  Вверх подняли, помахали,  Спрятали за спину их.  Оглянулись через правое плечо  Через левое еще  Дружно присели, пяточки задели  На носочки поднялись,  Опустили руки вниз и сели. |
| Где ваши ладошки?  Тут, тут, тут.  А в ладошках пальчики живут  Пальчики трудились, не ленились  Писали, старались  А потом, а потом?  Устали! | **Зарядка**  Мы топаем ногами  Мы 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 разведём  И 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 славный  Уставать 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 опять  Задачи трудные решать. |
| **Зарядка**  Раз, два — выше голова,  Три, четыре — руки шире.  Пять, шесть - тихо сесть.  Посидим, отдохнем  И 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 стороны  Делать мы возьмёмся.  Приседания опять  Будем 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 идём  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг.  Тысяча цветов вокруг!  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо, и налево.  К небу ручки протянули,  Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успели  За столы мы снова сели. |
| **Ветер**  Ветер дует ледяной  И вздымает снега тучу.  Он суровый и могучий.  Зайцы прячутся в кустах.  Даже хитрая лиса  Притаилась 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 пройдёмся  И 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 души  За 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 |