

КАТАЛОГ ФИЗМИНУТОК

<p style="text-align: center;">№1</p> <p>Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.</p>	<p style="text-align: center;">№2</p> <p>Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.</p>	<p style="text-align: center;">№3</p> <p>Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть пошире Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку</p>
<p style="text-align: center;">№4</p> <p>Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>	<p style="text-align: center;">№5</p> <p>На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись</p>	<p style="text-align: center;">№6</p> <p>Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко</p>
<p style="text-align: center;">№7</p> <p>Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.</p>	<p style="text-align: center;">№8</p> <p>Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстреей, быстреей, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p style="text-align: center;">№9</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом</p>
<p style="text-align: center;">№10</p> <p>На носочки встали Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.</p>	<p style="text-align: center;">№11</p> <p>На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два</p>	<p style="text-align: center;">№12</p> <p>Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстреей, быстреей, Хлопай, хлопай веселей!</p>

<p style="text-align: center;">№13</p> <p>Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.</p>	<p style="text-align: center;">№14</p> <p>Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.</p>	<p style="text-align: center;">№15</p> <p>Я иду, и ты идешь— раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Я пою, и ты поешь — раз, два, три. <i>(стоя, дирижируем 2-мя руками)</i> Мы идем, и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем рукам)</i></p>
<p style="text-align: center;">№16</p> <p>Зайцы скачут скок-скок- скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.</p>	<p style="text-align: center;">№17</p> <p>Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду салятся. Сели, посидели, снова улетели.</p>	<p style="text-align: center;">№18</p> <p>Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.</p>
<p style="text-align: center;">№19</p> <p>Хомка-хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</p>	<p style="text-align: center;">№20</p> <p>Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».</p>	<p style="text-align: center;">№21</p> <p>А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! <i>(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)</i></p>

<p style="text-align: center;">№22</p> <p>Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. <i>(Энергичные движения плечами).</i></p> <p>Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. <i>(Приседания)</i></p> <p>Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!</p>	<p style="text-align: center;">№23</p> <p>На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкультприве</p>	<p style="text-align: center;">№24</p> <p>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! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.</p>
<p style="text-align: center;">№25</p> <p>Три медведя шли домой: <i>(дети идут как медведь)</i> Папа был большой- большой. <i>(поднимают руки вверх)</i> Мама с ним – поменьше ростом, <i>(руки на уровне груди, вытянуты вперед)</i> А сыночек просто крошка, <i>(салятся на корточки)</i> Очень маленький он был, С погремушками ходил. <i>(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь- динь-динь)</i></p>	<p style="text-align: center;">№26</p> <p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i></p> <p>Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i></p> <p>Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i></p>	<p style="text-align: center;">№27</p> <p>Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок- скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайнька горазд, Он подпрыгнул десять раз. <i>(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</i></p>

<p style="text-align: center;">№28</p> <p>Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i> Облако плывет над нами, Словно белая гора. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад- вперёд, А потом наоборот. <i>(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)</i> Мы взбираемся на холм, <i>(Ходьба на месте.)</i> Там немного отдохнём. <i>(Дети садятся.)</i></p>	<p style="text-align: center;">№29</p> <p>Научились мы считать И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. <i>(Прыжки на месте)</i></p>	<p style="text-align: center;">№30</p> <p>Ищет вещи Маша, <i>(поворот в одну сторону)</i> Маша растеряша <i>(поворот в другую сторону, в исходное положение)</i> И на стуле нет, <i>(руки вперёд, в стороны)</i> И под стулом нет, <i>(присесть, развести руки в стороны)</i> На кровати нет, <i>(руки опустили)</i> Под кроватью нет. Вот какая Маша, <i>(наклоны головы влево- вправо)</i> Маша растеряша! <i>(«погрозить» указательным пальцем)</i></p>
<p style="text-align: center;">№31</p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i></p>	<p style="text-align: center;">№32</p> <p>Лебеди летят, Крыльями машут. <i>(плавные движения руками с большой амплитудой)</i> Прогнулись над водой, Качают головой. <i>(наклоны вперед, прогнувшись)</i> Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся <i>(приседания)</i></p>	<p style="text-align: center;">№33</p> <p>На горе стоит лесок <i>круговые движения руками</i> Он не низок не высок <i>сесть, встать, руки вверх</i> Удивительная птица подаёт нам голосок <i>глаза и руки вверх, потянуться</i> По тропинке два туриста Шли домой из далека <i>ходьба на месте</i> Говорят, «Такого свиста, мы не слышали пока» <i>плечи поднять</i></p>

№34

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
положить за голову.*

Как пружинки мы присели
Присесть.

И тихонько разом сели
Выпрямится и сесть.

№35

Вновь у нас
физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-
ка!

Распрямылись,
потянулись,

А теперь назад
прогнулись.

Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было
легче,

Чтоб писать, читать,
считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,
отдохнули мы слегка.

№36

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз,
два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать
плечи.)*

Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки
руками.)*

Десять раз подпрыгнуть
нужно,

Скачем выше, скачем
дружно!

(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте.)

От души мы потянулись,

*(Потягивания — руки
вверх и в стороны.)*

И на место вновь
вернулись.

(Дети садятся.)