**КОЛЛЕКЦИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**КОТ**  
  
Вот идёт чёрный кот,  
(Шаги с высоким подниманием ног)  
Притаился — мышку ждёт  
(Приседания, руки к коленям)  
Мышка норку обойдёт,  
(Встать, повернуться)  
И к коту не подойдёт  
(Руки в стороны.)

**ЗАЙКА**  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул 10 раз.

**ЁЖИК**  
Ёжик в бане вымыл ушки,  
Шею, пятнышки на брюшке.  
И сказал еноту ёж:  
— Ты мне спинку не потрёшь?  
  
**АИСТ**  
Аист, аист длинноногий!  
Покажи домой дорогу!  
Аист отвечает:  
— Топай правою ногой,  
Потом левою ногой,  
Снова правою ногой,  
Снова левою ногой.  
Вот тогда придёшь домой.

**ДВА МЕДВЕДЯ**  
Сидели два медведя  
(рacкачиваются с ноги на ногу)  
На тоненьком суку.  
Один читал газету  
(читают газету)  
Другой мешал муку  
(мешают муку)  
Раз ку-ку, два ку-ку —  
Оба шлепнулись в муку.  
  
**ЛЯГУШКИ**  
На болоте две подружки  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Лапками хлопали,  
Влево-вправо наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!

**ЗАЙЦЫ**  
Зайцы скачут  
Скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок  
Приседают, слушают,  
Не идёт ли волк?  
Раз — согнуться,  
Разогнуться,  
Два — нагнуться,  
Потянуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
  
**КАРУСЕЛИ**  
Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом-кругом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра  
  
**ЗАЙКА**  
Зайка серый умывается,  
Видно в гости собирается.  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо.  
Скок-поскок, скок-поскок.  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу 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.  
  
**ПЛАВАНИЕ**  
Имитация движений по ходу чтения.  
  
К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись:  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно.  
Освежились!  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс,  
Одной, другой — кроль.  
Все, как один.  
Плывём, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.

**ЩЕНОК**  
Бегал по двору щенок,  
Видит: пирога кусок.  
Под крыльцо залез и съел,  
Завалился, засопел.  
  
**ПТИЦЫ**  
Руки подняли и покачали —  
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.  
  
**ПИНГВИНЫ**  
Три пингвина шли домой  
(Шаги вперевалочку)  
Папа был большой-большой,  
(Руки над головой)  
Мама с ним пониже ростом,  
(Руки на уровне груди)  
А сынок — малютка просто.  
Очень маленький он был,  
(Приседания)  
С погремушками ходил,  
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  
(Имитация игры с погремушками)  
  
**ЗАЯЦ**  
Заяц мчится что есть мочи,  
(изображаем бег на месте)  
Заяц схорониться хочет.  
(закрываем лицо ладонями)  
То бежит он, то кружит.  
(бег на месте)  
Бедный, он всего боится,  
Где укрыться ото зла:  
(руки лодочкой у груди)  
От лисицы, от куницы,  
(повороты вправо-влево,  
изображая хвост лисы  
и хвост куницы)  
От орлицы и орла?  
(показываем крылья орла,  
широко расставив руки)  
Он боится даже белки,  
(показываем ушки белки)  
Певчей птицы, даже мелкой.  
(показываем клювик  
птицы, сложив пальцы)  
Уши — стрелы, хвост — сучок,  
(показываем заячьи уши,  
вытянув руки вверх)  
Прыгнул быстро и молчок.  
  
**ГРИБОК**  
Гриша шёл, шёл, шёл,  
Белый гриб нашёл.  
Раз — грибок,  
Два — грибок,  
Три — грибок,  
Положил их в кузовок.  
  
**ДОЖДИК**  
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.  
  
Приплыли тучки дождевые:  
— Лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые!  
— Пей, земля, пей!  
И деревце, склоняясь,  
Пьет, пьет, пьет!  
А дождь неугомонный  
Льет, льет, льет.  
  
**КОЛОКОЛЬЧИКИ**  
Колокольчики мои, цветики лесные,  
(руки вверх)  
Что глядите на меня, ярко-голубые?  
(качаемся)  
И о чем звените вы в день весенний мая  
(наклон)  
Средь нескошенной травы, головой кивая?  
  
**ГРИБ**  
Меж еловых мягких лап  
(стучим пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап!  
(касаемся стола кистями рук.)  
Где сучок давно засох,  
Серый мох, мох, мох.  
(Поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб.  
(Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)  
Кто нашел его, друзья?  
(Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показываем его.)  
Это я, я, я!  
  
**СНЕЖИНКИ**  
Дети, проговаривая стихи вместе с вами, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.  
  
На поляну, на лужок  
Тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки,  
Белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок.  
Закружился снежок,  
Пляшут все пушинки,  
Белые снежинки  
  
**СОСУЛЬКА**  
Вниз головой висит сосулька.  
(Руки внизу)  
От солнца насморк у нее  
(Вытираем нос)  
То от тепла она заплачет,  
(Потираем глаза)  
То платьице ушьет свое.  
(Ладонями проводим вдоль тела сверху вниз)  
Придет мороз — заледенеет,  
(Обхватываем тело руками)  
Немного за ночь подрастет,  
(Поднимаем руки вверх, встаем на носки)  
Окрепнет телом, потолстеет,  
(Округлые руки по сторонам тела)  
Тяжелой станет — упадет.  
(Приседаем)  
  
**ДОЖДИК**  
Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки ладонями вниз.  
  
Приплыли тучи дождевые:  
— Лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые:  
— Пей, рожь, пей!  
И рожь, склонясь к земле  
зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт.  
А тёплый дождь неугомонный  
Льёт, льёт, льёт...  
  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз — наклон и два наклон.  
Зашумел листвою клён.  
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 — подняться, подтянуться,  
Два — согнуться, разогнуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на стульчик сесть.  
Семь, восемь — лень отбросим!  
  
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.  
Вместе делаем зарядку!

**СТИРКА**  
Дружно помогаем маме,  
Мы бельё полощем сами.  
Раз, два, три, четыре —  
Потянулись, наклонились.  
Хорошо мы потрудились.  
  
Сначала буду маленьким  
К коленочкам прижмусь,  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь!  
  
Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом к себе прижмём,  
А потом их разведём,  
А потом быстрей, быстрей,  
Хлопай, хлопай веселей.

**МАШИНА**  
Едем, едем на машине,  
(Имитируем движения рулем)  
Нажимаем на педаль.  
(Ногу сгибают, вытягивают)  
Газ включаем, выключаем,  
Смотрим пристально мы вдаль  
(Приставляют ладонь ко лбу)  
Дворники счищают капли  
(Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают)  
Вправо, влево. Чистота!  
(Наклоняют руки влево, вправо)  
Волосы ерошит ветер.  
(Над головой шевелят пальцами)  
Мы — шоферы хоть куда!  
(Поднимают вверх большой палец руки)

**СОЛДАТЫ**  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, правой — раз,  
Смотрите вы на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и бодрей!  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем  
Выше, выше, выше!  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.  
  
**ЗАМОК**  
На двери висит замок.  
(Руки сцеплены в замок.)  
Кто его открыть бы мог?  
(Пытаются разъединить руки.)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.  
  
**САМОЛЕТЫ**  
Самолеты загудели  
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)  
Самолеты полетели  
(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо)  
На полянку тихо сели  
(присесть, руки к коленям)  
Да и снова полетели.  
  
**РАКЕТА**  
(Руки сложены над головой).  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Вот летит ракета ввысь!  
(Руки поднимают вверх)  
  
**ПИЛА**  
Мы пилили доску,  
С утра у нас дела.  
Стальные зубы остры,  
Легко идёт пила.  
Мы сейчас бревно распилим,  
Пилим-пилим, пилим-пилим.  
Раз-два, раз-два,  
Будут на зиму дрова.

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

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И кружимся потом.  
\_ \_ \_

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 бы упругий мя  
Мы становимся всё выше,  
Достаём руками крыши.  
На два счёта поднялись,  
Три-четыре — руки вниз.

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
И отправились в дорожку.  
  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать.  
И не падать, не качаться,  
И руками не держаться.  
\_ \_ \_

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдем мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдем все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.  
\_ \_ \_

Все выходят по порядку,  
(ходьба на месте) —  
Раз, два, три, четыре!  
Дружно делают зарядку,  
Раз, два, три, четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперед.