

# Физкультминутки



Картотека

**Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)**

**Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)**

**Раз-грибок, (Наклоны вперед.)**

**Два - грибок, (Наклоны вперед.)**

**Три - грибок, (Наклоны вперед.)**

**Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)**



**Поднимите плечики.**

**Прыгайте,  
кузнечики!**

**Прыг-скок, прыг-  
скок.**

**Сели, травушку  
покушаем,  
Тишину  
послушаем.**

**Тише, тише,  
высоко,  
Прыгай на носках  
легко.**



**Ножками затопали,  
Зашагали по полу,  
Там, там, там -  
Тихо сели по местам.**



**Выпал беленький снежок  
Собрались мы все в кружок  
Мы потопаем, мы похлопаем.  
Будем весело плясать, будем  
руки согревать.  
Мы потопаем, мы похлопаем,  
Чтоб нам было веселее, будем  
прыгать мы скорее.**



**Утром бабочка  
проснулась,  
Потянулась, улыбнулась.  
Раз - рукой она умылась,  
Два - изящно  
покружилась,  
Три- нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.**



**Раз, два, три, четыре,  
пять,  
Все умеем мы считать  
Отдыхать умеем тоже-  
Руки на спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим.**



**Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо  
наклоняет.**

**Раз — наклон  
И два наклон.**

**Зашумел листвою клен  
(Руки подняты вверх,  
движения по тексту)**





**Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.**

**Один!**

**Два!**

**Три!**

**Четыре!**

**Пять!**

**Захотели поиграть!**

**На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы  
поочередно разжимать из  
кулачка. На слова «захотели  
поиграть» пальцы свободно  
двигаются.**



**Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху 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. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)**

**Закружились, полетели**

**И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)**

