**Физкультминутки**

**Лиственные деревья. Грибы.**

**Березки**

Наступило утро,  
Солнышко проснулось,  
И березки к солнцу потянулись.  
(руки вверх, встать на носочки)  
Поздоровались друг с другом,  
Наклонившись в стороны.  
(наклоны в стороны)  
С солнцем поздоровались,  
Радуясь дню новому.  
(руки вверх, помахать ими).

**Осенняя ярмарка. Сад – огород.**

**Мы маленькие зерна**

Мы маленькие зерна (присесть),

Сидим пока в земле (коснуться руками пола).

Вот солнце пригревает (встаем)-

И мы растем в тепле (тянемся на носочках).

Боимся непогоды мы (наклоны):

Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).

Из этих зернышек растут (прыжки)

Цветы (поднимаем руки), морковь (опускаем руки) и лук (идем на место).

**Признаки осени. Осенние месяцы.**

**Мы листики осенние**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер, полетели

Мы летели, мы летели.

И на землю тихо сели,

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

**Осенняя одежда. Обувь. Головные уборы.**

**Я умею обуваться.**

Я умею обуваться, (топают ногами)

Если только захочу

И я маленького братца (руки перед грудью, имитируют ребенка)

Обуваться научу (вот они сапожки показывают сапожки-

Этот с левой ножки,(наклоняются вперед),

Этот с правой ножки. (глядят снизу вверх по ноге.)

Если дождичек пойдет, (топают ногами)

Найдем калошки.

**Откуда хлеб пришел?**

**Зернышко**

В землю зёрнышко попало, (приседают)  
Прорастать на солнце стало (руки над головой)  
Дождик землю поливал,  
И росточек подрастал (медленно встают)  
К свету и теплу тянулся  
И красавцем обернулся. (2 раза)

**Дом. Мебель.**

**Кирюшкина кроватка**

Вот Кирюшкина кроватка, (развели руки в стороны)

Чтобы стал Кирюша сладко. (присесть, ладошки под щечку)

Чтоб во сне он подрастал. (медленно подниматься)

Чтоб скорей большим он стал. (встать на носочки, руки вверх)

**Перелетные и водоплавающие птицы.**

**Стая птиц летит на юг**

Стая птиц летит на юг,Небо синее вокруг. (дети машут руками, словно крыльями)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (дети машут руками интенсивнее)  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (дети садятся)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (дети встают и машут «крыльями»)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора. (дети садятся за столы)

**Домашние животные. Их детеныши.**

**Киска**

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

**Дикие животные. Их детеныши.**

**Зайчик**

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок — скок — скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

**Осень (обобщение).**

**Дует ветер**

Дует ветер, дует, дует, задувает

(махи руками на себя)

Желтые листочки с дерева срывает

(кружатся на месте) и летят листочки,

Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)

Падают листочки прямо к нам под ножки

(повернувшись вокруг себя на мест , приседают).

**Зима. Зимние месяцы. Зимние забавы.**

[**Зимняя прогулка**](http://detsadclub.ru/35-vospitatelu/zaryadki/927-fizminutka-zimnyaya-progulka)

Рано утром в парк ходили (ходьба на месте),

Там снеговика лепили (махи руками),

А потом с горы катились (волнообразные движения руками),

Веселились и резвились (прыжки).

В Таню кинули снежком (произвольные движения),

В Вову кинули снежком,

В Мишу кинули снежком -

Получился снежный ком!

Холодно гулять зимой (киваем головой)-

Побежим скорей домой (возвращаемся на места)!

**Зимующие птицы.**

**Птицы крыльями махали**

Птицы крыльями махали- все летали и летали,

Птицы в воздухе кружились,

На дорогу опустились.

По дорожке поскакали

Крошки, зернышки клевали.

**Наша станица.**

**Родина**

Нет на свете Родины красивей- (маршируют)

Боевой страны богатырей. (изображает богатырей)

Вот она, по имени Россия (играют на месте)

От морей простерлась до морей (широко разводят руки)

**Хвойные деревья.**

**Деревья**

Ветер дерево качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз наклон, два наклон,

Разлетелись листья вон.

**Новый год.**

**Ёлка.**

Наша ёлка велика (круговое движение руками),  
Наша ёлка высока (встать на носочки),  
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  
Достаёт до потолка (потянуться).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

**Транспорт. Профессии на транспорте.**

[**Самолет**](http://detsadclub.ru/35-vospitatelu/zaryadki/534-fizkultminutka-samolet)

Руки в стороны - в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолет.

**Профессии. Трудовые действия.**

**Паровоз**

Педагог – паровоз, дети – вагоны.

Загудел паровоз   
И вагончики повез:   
«Чу-чу-чу,   
Далеко я укачу!»  
Вагончики зеленые  
Бегут, бегут, бегут  
А круглые колесики  
Все тук, да тук, да тук.

Дети руками изображают движения колес.

**Инструменты и электроприборы.**

**С утра у нас дела**

Мы пилим, пилим доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубья острые-

Легко идет пила: з-з-з-з

Запилила пила

Отпилила кусок.

Наскочила на сучок,

Лопнула и стала

Начинай сначала!

**Посуда. Продукты питания.**

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, (дети надувают живот одна рука на поясе

Очень важный, как начальник. (другая изогнута как носик)

Вот фарфоровые чашки. (приседают, одна рука на поясе)

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца (кружатся, рисуя руками круг)

Только стукни- разобьются

Вот серебряные ложки, (стучат кулаками, подтягиваются, руки вверх,

Вот пластмассовый поднос (делают большой круг, хлопают в ладоши)

Он посуду нам принес.

**Вода в природе.**

**К речке**

К речке быстрой мы спустились, (шагают, наклоняются)

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре. (вперед, руки на поясе, хлопают

Вот как славно освежились,

Делать так руками нужно: (встряхивают руки)

Вместе: раз, это брасс( круги двумя руками)

Одной, другой: это кроль (круги поочередно)

Все, как один, плывет как дельфин (прыжки на месте)

Вышли на берег крутой

И отправились домой.(шагаем на месте)

**День защитника Отечества. Военные профессии.**

**Солдатик**

На одной ноге постой-ка, (дети стоят на правой ноге)

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую к груди,

Да смотри - не упади.

А теперь постой на левой, (стоят на левой ноге)

Если ты солдатик смелый.

Раз, два, - дружно в ногу. (шагают)

Три, четыре – тверже шаг.

**Зима (обобщение).**

**Выпал беленький снежок**

Дети стоят кружком, держась за руки.

Выпал беленький снежок,

Собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

(Дети топают ногами)

Мы похлопаем, мы похлопаем!

(Хлопают в ладоши.)

Будем прыгать веселей,

Чтобы было потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем!

(Прыгают на месте)

**Ранняя весна. Весенние месяцы. Первые цветы.**

**Веснянка**

Солнышко, солнышко, золотое донышко!

Гори, гори ясно, чтобы не погасло!

(Идут по кругу.)

Побежал в саду ручей,

(Бегут по кругу.)

Прилетели сто грачей,

(Машут руками.)

А сугробы тают, тают,

(Приседают.)

А цветочки подрастают.

(Поднимают руки вверх.)

**8 Марта. Женские профессии.**

**Дружно маме помогаем**

Дружно маме помогаем

Платье и штаны стираем.

Воды много мы налили: ш-ш-ш,

Порошка насыпали: с-с-с,

Покрутили, покрутили (движения руками)

Все отжали (движения), послушали.

На доске расправили (движения)

Утюгом погладим: ти-ти-ти

**Зоопарк.**

**Дикие животные**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу,

Топтался и рычал.

Хотел он очень меда

А где достать – не знал.

**На птичьем дворе.**

**Индюк**

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.(руки на поясе)

Сгоряча затопал(потопать ногами)

Крыльями захлопал(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар(сцепить округленные руки перед грудью)

Или медный самовар

Затряс бородою (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)

Понесся стрелою (бег на месте)

**Лекарственные растения.**

«А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика (наклоны)

Чтобы ягоды сорвать,

Надо глубже приседать. ( приседание)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.(ходьба на месте)

Ну пора мне возвращаться,

Чтобы снова заниматься.(дети садятся на места)

**День космонавтики.**

**Ракета**

А сейчас мы с вами, дети, (маршируют по кругу.)

Улетаем на ракете.

На носки поднимись, (поднимаются на носки, тянут руки вверх, сомкнув их.)

А потом руки вниз. (опускают руки.)

Раз, два, потянись. (вновь тянутся вверх.)

Вот летит ракета ввысь. (бегут по кругу на носочках..)

**Животный мир морей и океанов.**

**Речные и аквариумные рыбы.**

**Вышли цапли на охоту**

Вышли цапли на охоту,

Бродят важно по болоту (шагают мед­ленно, высоко поднимая колени).

Ищут лягушек по сторонам,

Смотрят здесь и смотрят там (повороты в стороны).

Направо лягушки, налево лягушки (на­клоны).

У цапель глаза разбежались,

Они без лягушек остались (разводят ру­ки в стороны, ходьба на месте*).*

**Школа. Школьные принадлежности.**

В понедельник я купался, (изображаем плавание.)  
А во вторник — рисовал. (изображаем рисование.)  
В среду долго умывался, (умываемся).  
А в четверг в футбол играл. (бег на месте.)  
В пятницу я прыгал, бегал, (прыгаем.)  
Очень долго танцевал. (кружимся на месте.)  
А в субботу, воскресенье (хлопки в ладоши.)  
Целый день я отдыхал. (дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**Мое Отечество. Россия.**

**Солдатик**

На одной ноге постой-ка, (дети стоят на правой ноге)

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую к груди,

Да смотри - не упади.

А теперь постой на левой, (стоят на левой ноге)

Если ты солдатик смелый.

Раз, два, - дружно в ногу. (шагают)

Три, четыре – тверже шаг.

**Луг. Поле. Лес.**

**По дорожке**

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке (подскоки на правой ноге.)   
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. (подскоки на левой ноге.)   
По тропинке побежим,   
До лужайки добежим. (бег на месте.)   
На лужайке, на лужайке   
Мы попрыгаем как зайки. (прыжки на месте на обеих ногах.)  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем. (ходьба на месте.)

**Насекомые.**

**Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся,

(туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел,

(туловище в перед, назад.)

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел,

(руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится, вьется.

(покружиться)

**Лето. Летние месяцы.**

**Дождик**

Приплыли тучи, дождевые *(шагаем на месте)*  
Лей, дождь, лей. (хлопаем в ладоши)  
Дождинки пляшут как живые (шагаем на месте)  
Пей, рожь, пей! (прыжки на месте)  
И рожь, склоняясь к земле зеленой (шагаем на месте)  
Пьет, пьет, пьет. (хлопаем в ладоши)  
А дождик теплый, дождь неугомонный  
(шагаем на месте)  
Льет, льет, льет. (прыжки на месте)