**ФИЗМИНУТКИ ПРИЛОЖЕНИЕ №**

 **«Маленький гном»**

Жил-был маленький гном (приседают, встают)

У гнома был маленький дом  (изображают руками «крышу» над головой)

Гномик кашу варил («помешивают» кашу)

И всем – всем - всем говорил (показывают друг на [друга](https://kopilkaurokov.ru/izo/prochee/fizminutki-na-zaniatiiakh-po-izo))

«Все мы, и ты, и я – друзья! (кладут руку на плечо соседа)

В гости ко мне прибегайте (бег на месте)

Ноги вытирайте! («вытирают» ноги)

Садитесь за стол (приседают)

Кашей угощайтесь! (имитируют действия с ложкой)

И [друг](https://kopilkaurokov.ru/izo/prochee/fizminutki-na-zaniatiiakh-po-izo) другу – улыбайтесь! (улыбаются)

………………………………………………………………………………………………………

 **«Самолет»**

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» [самолет](https://kopilkaurokov.ru/izo/prochee/fizminutki-na-zaniatiiakh-po-izo), встают, говорят: «ж-жу»)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Видим, как течет река, (Показывают руками волны)

Видим лодке рыбака. («Забрасывают» удочку)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо, говорят : «ж-жу»)

Приземляться нам пора! (Приседают)

**…………………………………………………………………………………………………………..**

 **«Березка»**

Потихоньку пойдем, в хоровод мы встанем (становятся в хоровод)

И к березке подойдем в белом сарафане (идут в центр хоровода)

Разойдемся в круг большой (расходятся)

И покружимся с тобой (кружатся)

Дует ветер на тебя (вдох-выдох)

И садятся птицы (приседают)

А на ветках у тебя

Иней серебрится (поднимаются, поднимают и опускают руки)

На дворе сейчас зима – холодно, морозно (поглаживаем себя руками по плечам)

Шубу снежную надень, белая березка! (кружимся)

  **«Зарядка»**

Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть – на место тихо сесть.
Будем дружно рисовать,
И картины создавать. *(Выполняем движения, соответствующие тексту)*

*……………………………………………………………………………………………………………………….*

 **«Игра»**

Дружно встанем мы опять*, (поднимаем руки вверх, соединяя, как круг)*
Будем в солнышко играть *(наклоняемся вправо и влево)*
Мы ­- веселые лучи *(вытянуть руки вперед, сдвигая и раздвигая пальцы)*
Мы – ярки и горячи *(поворачиваем ладони вверх),*
Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимаем и разжимаем кулачки)*
Будем дружно рисовать. *(садимся)*
…………………………………………………………………………………………………..
 **«Веселый счет»**

Раз, два, три, четыре, пять
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину положим.
Голову подымем выше
И легко-легко подышим…
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь рисовать начнем. *(движения в соответствии стекс*

 **«Спортсмены»**

 В гору лезут альпинисты. *(Поднимаем руки высоко вверх).*
Вниз летят парашютисты, *(Плавно. Кружась опускаем руки вниз)*
Вверх стремятся скалолазы, *(Перебираем руками, имитируя подъем по канату)*
В море рвутся водолазы *(Делаем волнообразные движения руками).*

………………………………………………………………………………………………………..

 **«В лесу»**

Представьте себе, что мы находимся в осеннем лесу и идём по дорожкам.
Вот мы остановились и
Руки подняли и покачали
Это деревья в лесу.
Руки согнули,
Кисти встряхнули
Ветер сбивает росу
В сторону руки,
Плавно помашем
Это птицы на юг летят.
Как они сядут, тоже покажем
Крылья сложили назад.
………………………………………………………………………………………………………..
 **«Бабочка»**

Наша бабочка встряхнулась,

Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась.
Два – изящно покружилась.
Три – нагнулась и присела.
И нектара всласть поела.
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

…………………………………………………………………………………………………………

 **«Солнце»**
[Солнц**е**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы по шире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки

………………………………………………………………………………………………………….

 **«Пчела»**

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела. *(Дети машут ладошками.)*
А за нею шмель-шмелёк
И весёлый мотылёк,
Два жука и стрекоза, *(На каждое название насекомого загибают один пальчик.)*
Как фонарики глаза. *(Делают кружочки из пальчиков и подносят их к глазам.)*
Пожужжали, полетали, *(Машут ладошками.)*
От усталости упали. *(Роняют ладошки на стол.)*

…………………………………………………………………………………………………………

 **«А часы идут, идут»**
Тик-так, тик-так,
В [**доме**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) 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
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**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) останавливаются.)
……………………………………………………………………………………………………………...

 **«Бабочка»**
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)
……………………………………………………………………………………………………………..
 **«Самолёты»**
[Самолёты](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к [коленям](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html)),
Да и снова полетели.
……………………………………………………………………………………………………………….
 **«Белки»**
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На [другой](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)
………………………………………………………………………………………………………………
 **«Листики»**
Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на [землю](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) тихо сели. (присесть)
…………………………………………………………………………………………………………..

 **«Бегал по двору щеночек»**
Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)
………………………………………………………………………………………………………….
 **Будем прыгать, как лягушка**
Будем прыгать, как [**лягушка**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html),
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

**…………………………………………………………………………………………………………..**

 **«Будем прыгать и скакать!»**
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился [**правый**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html) бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в [**колене**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html).)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)
……………………………………………………………………………………………………………
 **«Во дворе растёт подсолнух»**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к [**солнцу**](http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html). (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)