**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.)