**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

«Детский сад №103 комбинированного вида»

Группа №8 «Сказка»

**Физкультминутки**

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения – проводятся в процессе занятия, требующих не только интеллектуального, но и физического напряжения, так как для удержания положения сидя во время занятий необходимо постоянное напряжение мышц-разгибателей: затылочных, мышц спины и тазового пояса. Эти мышцы у дошкольников еще не недостаточно развиты, поэтому время, в течении которого ребенок удерживает напряженную позу, находится в прямой зависимости от его возраста. Оптимальный эффект отдыха дает средняя интенсивность работы других мышц.

Начинается физкультминутка обычно потягиваниями с движениями рук в стороны, вверх. Затем выполняются упражнения для мышц брюшного пресса и ног, далее для мышц туловища, подскоки и бег (4-5 упражнений, выполняемых по 5-6 раз каждое, общей продолжительностью 3 минуты). В заключении выполняются дыхательные упражнения и упражнения на внимание.

Физкультминутки могут проводиться не только в форме общеразвивающих упражнений, но и в форме игры средней подвижности, дидактической игры с движениями, танцевальных движений или движений в сочетании с речитативом. В этом случае они способствуют не только двигательной, но эмоциональной разрядке детей.

При организации физкультминутки важно учитывать ряд требований:

физкультминутки проводятся до накопления умственного утомления, зависящего от вида и сложности и предшествующей работы (на 8-11 минуте занятий), тогда они служат профилактикой, а не запоздалым средством против переутомления;

движения должны быть простыми, интересными, хорошо знакомыми детям;

содержание физкультминуток должно сочетаться с программным содержанием занятий;

комплексы физкультминуток должны быть разнообразными по содержанию и форме, чтобы не снижать к ним интерес детей.

Воспитывать [детей](http://50ds.ru/vospitatel/5675-obuchenie-detey-starshego-vozrasta-s-obshchim-nedorazvitiem-rechi--sostavleniyu-opisatelnykh-rasskazov-s-ispolzovaniem-modeley-i-skhem.html) физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

[Для решения](http://50ds.ru/metodist/5388-nauchnoe-obshchestvo-doshkolnikov---igrovaya-forma-raboty-dlya-resheniya-kommunikativnykh-problem-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html) задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

*Гигиенические факторы*включают в себя режим [дня](http://50ds.ru/zaveduyushaya/4940-mama-i-ya--nerazluchnye-druzya--semeynye-posidelki-v-chest-dnya-materi.html), сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Соблюдение режима [дня](http://50ds.ru/zaveduyushaya/4940-mama-i-ya--nerazluchnye-druzya--semeynye-posidelki-v-chest-dnya-materi.html) и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

*Естественные*[*силы*](http://50ds.ru/psiholog/6222-patriotizm--istochnik-dukhovnoy-sily-russkogo-naroda.html)*природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма.

*Двигательные действия,* совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки.**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Цель проведения физкультурной минутки** - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляется комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличии от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физпауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.

Физкультминутки как кратковременные физические упражнения традиционно проводятся в перерыве между занятиями, в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, и предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Мы используем возможность физкультминуток более широко. Они могут выполнять релаксационную, коммуникативную, развлекательную, воспитательную функцию. Варианты физкультминуток проводятся ежедневно не только на занятиях, но включаются в свободную деятельность детей, используются на прогулках как средства развития эмоциональной устойчивости. *(Приложение 1)*

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседании, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед произнести звук "ш-ш-ш": как гусь шипит, как сдувается шарик.

Кроме тематических физкультминуток, существуют **разноцветные.**

У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не бывает. Даже если ребенок заплакал, видя игрушку определенного цвета, это говорит о том, что мы неудачно использовали конкретный цвет.

"Гармония в цвете - гармония в душе - гармония в движении - гармония в жизни" - Известный постулат японских педагогов. Добиться гармонии можно, используя грамотно **разноцветные физкультминутки.***(Приложение 2)*

Эффективно использовать сюрпризный момент - появление "гостя", то есть куклы, игрушки соответствующего цвета. Дать возможность насладиться цветом, а потом предлагать упражнения.

***Красные физкультминутки.*** Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии.

Красный цвет - это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Он дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении депрессии, меланхолии, страха. Этот цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

***Оранжевые физкультминутки.*** Оранжевый цвет - цвет жизненности и тепла. Он благоприятно влияет на замкнутых и недоверчивых людей, помогая им раскрыться.

Оранжевый - это теплый, активизирующий цвет. Он способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.

***Желтые физкультминутки.*** Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Это тонизирующий цвет.

Он стимулирует интеллект и общительность. Желтый цвет связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

***Зеленые физкультминутки.***Зеленый цвет - цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

Эффективно действия зеленого при головных болях, утомлении глаз, нарушении зрения. Он обладает усыпляющим действием, способствует успокоению расшумевшихся.

***Синие физкультминутки.*** Синий - цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий цвет рекомендуется детям недоверчивым, беспокойным, напряженным. Он вдохновляет на творчество, служит проводником в мир интуиции.

***Коричневые физкультминутки.*** Этот цвет надежности и прочности. Он успокаивающий и сдержанный.

Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет - защитник.

***Белые физкультминутки.*** Белый цвет оказывает тонизирующее действие на организм человека. Он оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

***Серебряные физкультминутки.*** Серебряный цвет успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности.

Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие. Он развивает воображение и фантазию.

***Золотые физкультминутки.***Золото символизирует чистоту. Этот цвет излучает приветливость и жизненную силу.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубокая продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| ***1.«Ветер тихо клен качает»*** | |
| Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз – наклон и два- наклон, Зашумел листвою клен. | Ноги на ширине плеч,  руки за голову;  наклоны туловища вправо и лево. |
| ***2.«Вместе по лесу идем»*** | |
| Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер И направо, и налево. К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. | Ходьба на месте.  Потягивания, руки в стороны. Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот, правой ступни – левой рукой.  Потянуться, руки вверх. |
| ***3.«Вот под елочкой»*** | |
| Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: Кар-кар-кар! (Громко) Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар! (Громко) Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: Кар-кар-кар! (Тихо). | Поднимание на носки Прыжки Хлопки в ладоши над головой Повороты туловища влево – вправо Наклоны туловища влево – вправо Хлопки в ладоши над головой Махи руками как крыльями Присев, руки под щеку – засыпают. |
| ***4.«Лягушки»*** | |
| Две веселые лягушки Дружно скачут по опушке, Прыг-скок, прыг-скок, За кусток, да под листок. | Прыжки вверх на двух ногах  Выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| ***5.«Разминка»*** | |
| Для начала мы с тобой Повращаем головой. Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх. Ну, дружочек, не ленись! | Повороты головы вправо-влево  Поднимание и опускание рук). |
| ***6.«Ежик»*** | |
| Ежик топал по тропинке И грибочек нес на спинке. Ежик топал не спеша, Тихо листьями шурша. А навстречу прыгал зайка, Длинноухий попрыгайка. В огороде где-то ловко Раздобыл косой морковку. | Ходьба на месте     Прыжки на месте. |
| ***7.«Вагончики»*** | |
| Загудел паровоз: Он вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу, Далеко их укачу. | Имитация движений колес паровоза. |
| ***8.«Мы устали»*** | |
| Мы устали, засиделись, Нам размяться захотелось. То на стену посмотрели, То в окошко поглядели, Вправо, влево поворот, А потом наоборот. Приседанья начинаем, Ноги медленно сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Приседать не торопись! И в последний раз присели, А теперь на место сели. | Потягивания  Повороты туловища    Приседания |
| ***9.«Непоседы»*** | |
| Нам на месте не сидится, Разминаем поясницу. Корпус крутим влево-вправо – Отдохнем сейчас на славу. | Ходьба на месте  Повороты туловища. |
| ***10.«Физкультминутка»*** | |
| Отдых наш – физкультминутка. Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, Раз и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два! Приседайте, не ленитесь, Раз и два, раз и два! | Ходьба на месте    Повороты туловища вправо-влево  Приседания. |
| ***11.«Упражнялка»*** | |
| Поднимаем руки вверх – это «раз», Повернулась голова – это «два», Руки вниз, вперед смотри – это «три», Руки в стороны по - шире развернули на «четыре», С силой их к плечам прижать – это «пять». Всем ребятам тихо сесть – это «шесть». | Выполняем движения по стихотворению. |
| ***12.«Солнце»*** | |
| Солнце вышло из-за тучки, Мы протягиваем к солнцу ручки. Руки в стороны потом Мы пошире разведем. | Потягивания, руки вверх  Потягивания, руки в стороны. |
| ***13.«Дождь»*** | |
| Капля - раз, капля - два,  Очень медленно сперва,  А потом, потом, потом -  Все бегом, бегом, бегом.  Стали капли поспевать,  Капля каплю догонять.  Кап-кап, кап-кап.  Зонтики скорей раскроем,  От дождя себя укроем. | Хлопки руками на каждое слово  Бег  Хлопки руками на каждое слово  Свободные движения пальчиками  Соединить руки над головой. |
| ***14.«Листопад»*** | |
| Падают, падают листья,  В нашем саду листопад.  Желтые, красные листья  По ветру вьются, летят. | Взмахи руками   Повороты вокруг себя. |
| ***15.«Обуваемся»*** | |
| Я умею обуваться,  Если только захочу,  Я и маленького братца  Обуваться научу.  Вот они, сапожки,  Этот с правой ножки,  Этот с левой ножки. | Топать ногами.  Руки перед грудью, показывают    "маленького братца". Наклон вперед. Погладить правую ногу. Погладить левую ногу. |
| ***16.«Боровик»*** | |
| По дорожке шли,  боровик нашли.  Боровик боровой  В мох укрылся с головой,  Мы его пройти могли -  Хорошо, что тихо шли. | Маршировать.  Наклониться.  Руки над головой в "замке".  Ходьба на месте. |
| ***17.«На лыжах»*** | |
| Снег, снег, белый снег.  Засыпает он нас всех.  Дети все на лыжи встали  И по снегу побежали. | Дети машут руками перед собой.  Имитировать, как встают на лыжи и едут. |
| ***18.«Наоборот»*** | |
| опустить руки - поднять;  открыть рот - закрыть;  согнуть руки - распрямить и т. д. | Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый: |
| **19.«Овощи»** | |
| В огород пойдем,  Урожай соберем.  Мы морковки натаскаем  И картошки накопаем.  Срежем мы кочан капусты  Круглый, сочный, очень вкусный.  Щавеля нарвем немножко  И вернемся по дорожке. | Маршировать на месте.  Идти по кругу, взявшись за руки.  Имитировать, как срезают, таскают, копают.  Показать руками.  "Рвут".  Идти по кругу, взявшись за руки. |
| ***20.«Детский сад»*** | |
| Детский сад, детский сад,  Он всегда детям рад.  Буду в садике играть  И конструктор собирать,  И игрушки за собой убирать.  Буду бойко танцевать  И лепить, и рисовать,  Буду песни каждый день напевать. | Хлопки на каждое слово.  Разовый показ жеста "ку-ку".  Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.  Рука двигается вправо-влево.  Приседание.  Имитировать лепку, рисование.  Руки "замком"  перед собой. |
| ***21.«Закаляемся»*** | |
| Я утром закаляюсь,  Водичкой обливаюсь.  Пусть тельце будет красненьким,  А ротик пусть зубастеньким.  Пусть ручки будут чистыми,  А ножки будут быстрыми. | Движения хлопанья по воде.  Движения набрасывания на себя воды.  Поглаживание рук.  Улыбка.  Имитация намыливания рук.  Бег на месте. |
| ***22.«Я играю»*** | |
| Я люблю играть в футбол,  Забивать в ворота гол.  Я играю в баскетбол,  И, конечно, в волейбол. | Имитация удара ногой по мячу.  Имитация броска по кольцу.  Имитация паса в волейболе. |
| ***23.«Три мишки»*** | |
| Старший мишенька шагает: топ - топ.  Ноги мишка поднимает: топ - топ.  Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.  И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.  Младший мишка - торопыжка:  шлеп - шлеп - шлеп.  Шлепает по лужам мишка:  шлеп - шлеп - шлеп. | Топать ногами.  Хлопки у правой и левой щеки.  Ударять ладонями по коленям. |
| ***24.«Буратино»*** | |
| Буратино потянулся.  Раз - нагнулся, два - нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. | Руки поднять вверх и потянуться на носочках.  Наклоны влево и вправо.  Развести руки в стороны.  Вращения руками перед грудью.  Руки поднять вверх и потянуться на носочках. |
| ***24.«Посуда»*** | |
| Вот большой стеклянный чайник,  Очень важный, как начальник.  Вот фарфоровые чашки,  Очень хрупкие, бедняжки.  Вот фарфоровые блюдца,  Только стукни - разобьются.  Вот серебряные ложки,  Вот пластмассовый поднос -  Он посуду нам принес. | "Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.  Приседать, одна рука на поясе.  Кружиться, рисуя руками круг.  Потянуться, руки сомкнуть над головой.  Сделать большой круг. |
| ***26.«Птички»*** | |
| Птички прыгают, летают.  Птички крошки собирают.  Перышки почистили.  Клювики почистили.  Птички летают, поют,  Зернышки клюют. | Машут руками и подпрыгивают.  "Клюют".  Погладить руки, носики.  Машут руками.  "Клюют". |
| ***27.«Прогулка»*** | |
| На дворе мороз и ветер,  На дворе гуляют дети.  Ручки согревают,  ручки потирают.  Чтоб не зябли ножки,  потопаем немножко.  Нам мороз не страшен,  весело мы пляшем. | Шагать на месте.  Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки. |
| ***28.«Фрукты»*** | |
| Будем мы варить компот.  Фруктов нужно много. Вот.  Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить,  Отожмем лимонный сок,  Слив положим и песок.  Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ. | Маршировать на месте.  Показать руками - "много".  Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.  Повернуться вокруг себя.  Хлопать в ладоши. |
| ***29.«Потягушеньки»*** | |
| Потягушеньки моей душеньке.  Тянем ноженьки, тянем рученьки.  Сон, скорей уходи, сила, приходи.  Улыбнись, глазок, хоть один разок. | Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки. Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.  Улыбка - мимическое движение. |
| ***30.«Радуга»*** | |
| В небе радуга висит  Детвору веселит.  С нее, как с горки,  Едут Егорка, петух, кот, свинья и я. | В воздухе "нарисовать" радугу.  Потянуться вверх и помахать кистями рук.  Опустить руки вниз.  Загибать пальцы на руке. |
| ***31.«Весенний дождь»*** | |
| Поутру надел на ножки  Дождь хрустальные сапожки.  Где наступит сапожок -  Там раскроется цветок.  От дождя травинки  Распрямляют спинки. | "Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.  Похлопывать руки ладонями.  Поглаживать руки ладонями. |
| ***32.«Снегопад»*** | |
| Белый снег, пушистый.  В воздухе кружится  И на землю тихо  Падает, ложится. | Взмахи руками.  Повороты вокруг себя.  Опуститься на корточки. |
| ***33.«Машина- 1»*** | |
| Шла по улице машина,  Шла машина без бензина,  Шла машина без шофера,  Без сигнала светофора,  Шла, сама куда не зная,  Шла машина заводная. | Двигаться в заданном направлении,  вращая воображаемый руль. |
| ***34.«Машина – 2»*** | |
| Завели машину: ш-ш-ш.  Накачали шину: ш-ш-ш.  Улыбнулись веселей  И поехали скорей. | Вращения руками перед грудью.  "Насос".  (2 раза).  Вращение воображаемого руля. |
| ***35.«Большой — маленький»*** | |
| Сначала буду маленьким,  К коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим,  До лампы дотянусь. | *Дети выполняют движения по тексту стихотворения.* |
| ***36.«По ровненькой дорожке»*** | |
| По ровненькой дорожке,  По ровненькой дорожке  Шагают наши ножки,  Раз-два, раз-два,  По камешкам, по камешкам,  По камешкам, по камешкам...  В яму — бух! | Дети идут шагом,  прыгают на двух ногах,  приседают на корточки |
| ***37.«Клен»*** | |
| Ветер тихо клен качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз — наклон  И два наклон.  Зашумел листвою клен. | Руки подняты вверх, движения по тексту. |
| ***38.«Три медведя»*** | |
| Три медведя шли домой  Папа был большой-большой.  Мама с ним поменьше ростом,  А сынок — малютка просто.  Очень маленький он был,  С погремушками ходил.  Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. | Дети шагают на месте вперевалочку  Поднять руки над головой, потянуть вверх.  Руки на уровне груди. Присесть.  Присев, качаться по-медвежьи.  Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.  Дети имитируют игру с погремушками. |
| ***39.«Пальчики»*** | |
| Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики. |
| ***40.«Зайка»*** | |
| Скок-поскок, скок-поскок,  Зайка прыгнул на пенек.  Зайцу холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть,  Лапки вверх, лапки вниз,  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-поскок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мерзли лапки. | Движения по тексту стихотворения. |
| ***41.«Пальчики»*** | |
| 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. |
| ***42.«Один, два, три, четыре, пять»*** | |
| Один, два, три, четыре, пять  Один, два, три, четыре, пять  Один, два, три, четыре, пять  А в лесу растёт черника  А в лесу растёт черника,  Земляника, голубика.  Чтобы ягоду сорвать,  Надо глубже приседать.  Нагулялся я в лесу.  Корзинку с ягодой несу. | топаем ногами,  хлопаем руками,  занимаемся опять.  Приседания.  Ходьба на месте. |
| ***43.«А над морем — мы с тобою!»*** | |
| Над волнами чайки кружат,  Полетим за ними дружно.  Брызги пены, шум прибоя,  А над морем — мы с тобою!  Мы теперь плывём по морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И дельфинов догоняй. | Дети машут руками, словно крыльями.  Дети делают плавательные движения руками. |
| ***44.«Все ребята дружно встали»*** | |
| Все ребята дружно встали  И на месте зашагали.  На носочках потянулись,  А теперь назад прогнулись.  Как пружинки мы присели  И тихонько разом сели. | Выпрямиться.  Ходьба на месте.  Руки поднять вверх.  Прогнуться назад, руки положить за голову.  Присесть.  Выпрямиться и сесть. |
| ***45.«Матрешки»*** | |
| Хлопают в ладошки  Дружные матрешки.  На ногах сапожки,  Топают матрешки.  Влево, вправо наклонись,  Всем знакомым поклонись.  Девчонки озорные,  Матрешки расписные.  В сарафанах наших пестрых  Вы похожи словно сестры.  Ладушки, ладушки,  Веселые матрешки. | Хлопок в ладоши перед собой,  Повторить хлопки еще раз.  Правую ногу вперед на пятку, левую ногу  Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.  Наклоны вправо – влево.  Наклон головы вперед с поворотом туловища  Наклоны головы вправо-влево.  Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.  Повороты туловища направо- налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз  Хлопок в ладоши перед собой.  Хлопок по парте, повторить еще раз. |
| ***46.«А теперь на месте шаг»*** | |
| А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два!  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем.  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем.  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно!  Мы колени поднимаем -  Шаг на месте выполняем.  От души мы потянулись,  И на место вновь вернулись. | Ходьба на месте.  Поднимать и опускать плечи.  Руки перед грудью, рывки руками.  Прыжки на месте.  Ходьба на месте.  Потягивания —руки вверх и в стороны.  Дети садятся. |
| ***47.«Бабочка»*** | |
| Спал цветок и вдруг проснулся,  Больше спать не захотел,  Шевельнулся, потянулся,  Взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. | Туловище вправо, влево.  Туловище вперед, назад.  Руки вверх, потянуться.  Руки вверх, вправо, влево.  Покружиться. |
| ***48.«Будем прыгать и скакать!»*** | |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Будем прыгать и скакать!  Наклонился правый бок.  Раз, два, три.  Наклонился левый бок.  Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки  И дотянемся до тучки.  Сядем на дорожку,  Разомнем мы ножки.  Согнем правую ножку,  Раз, два, три!  Согнем левую ножку,  Раз, два, три.  Ноги высоко подняли  И немного подержали.  Головою покачали  И все дружно вместе встали. | Прыжки на месте.  Наклоны туловища влево- вправо.  Руки вверх.  Присели на пол.  Сгибаем ноги в колене.  Подняли ноги вверх.  Движения головой.  Встали. |
| ***49.«Ванька-встанька»*** | |
| Ванька-встанька,  Приседай-ка.  Непослушный ты какой!  Нам не справиться с тобой! | Прыжки на месте.  Приседания.  Хлопки в ладоши. |
| ***50.«Вверх рука и вниз рука.»*** | |
| Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  Приседание с хлопками:  Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем - будет прок.  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой! | Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.  Приседания, хлопки в ладоши над головой.  Вращение головой вправо и влево. |