«Кошки - мышки»

Кошка мышку цап - царап

(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки)

Подержала, подержала - отпустила

(кулаки одновременно разжимаются)

Мышка побежала, побежала

(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук)

Хвостиком завиляла, завиляла

(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону)

До свидания, мышка, до свидания!

(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз)

|  |
| --- |
| – Физминутка «Зарядка»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Наклонилась сперва  Книзу наша голова (наклон вперед)  Вправо - влево мы с тобой  Покачаем головой, (наклоны в стороны)  Руки за голову, вместе  Начинаем бег на месте, (имитация бега)  Уберем и я, и вы  Руки из-за головы.  – Физминутка «Маша-растеряша»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)  Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)  И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)  И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)  На кровати нет,  (руки опустили)  (наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)  Маша-растеряша!  – Физминутка «Прыжки»  Движения выполняются по ходу стихотворения.  Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай На носочках легко! Прыгай высоко!  – Физмннутка «Как мячики»  Движения выполняются по ходу стихотворения.  Девочки и мальчики Прыгают, как мячики,  Ножками топают, Ручками хлопают, Головой кивают, Все вместе отдыхают.  – Физминутка «Лес»  Движения выполняются по ходу стихотворения.  Однажды дети в лес пошли, Всю поляну обошли, К старой ели подошли, Там огромный гриб нашли. Так были рады наши ребята! И домой бегом обратно.  – Физминутка «Зимой»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)  На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)  Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)  Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)  Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)  Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)  Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)  Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)  Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)  Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)  – Физминутка «Замри»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Мы топаем ногами, (топают)  Мы хлопаем руками, (хлопают)  Качаем головой, (качают головой)  Обратите внимание! В [Каталоге готовых работ](http://superinf.ru/view_predmet.php?id=15) Вы можете посмотреть авторские дипломные, курсовые и рефераты по данной тематике. Если нужной Вам работы не оказалось - ее можно [заказать](http://superinf.ru/formazakaza.php)  Мы руки поднимаем, (руки вверх)  Потом их опускаем, (руки вниз)  Мы руки подаем (руки в «замок»)  И бегаем кругом, (покружиться на месте)  Раз, два, три, (три хлопка)  Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)  – Физмннутка «Капуста»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)  Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)  Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)  Мы капусту жмем-жмем, (сгибания и разгибания кистей рук)  – Физмннутка «Деревцо»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)  Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)  Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)  Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)  Каждый день по утрам Делаем зарядку, Очень нравится нам Все делать по порядку: Весело шагать, весело играть, Руки поднимать, руки опускать. Приседать и вставать, Прыгать и скакать.  – Физминутка «Теремок»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Стоит в поле теремок, (ладони обеих рук соединены под углом)  На двери висит замок, (пальцы сжаты в замок)  Открывает его волк -Дерг-дерг, дерг-дерг. (руки, сжатые в замок, движутся вперед - назад, влево - вправо)  Пришел Петя-петушок И ключом открыл замок, (пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)  – Физминутка «Жук»  Дети имитируют движения по ходу текста стихов.  На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.  – Физминутка «Зайка»  Движения выполняются по ходу стихотворения.  Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз.  – Физминутка «Буратиио»  Движения выполняются по ходу стихотворения.  Буратино - потянулся,  Раз - нагнулся,  Два - нагнулся,  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.  – Физминутка «Птички»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Птички в гнездышках сидят (дети сидят на стульчиках)  И на улицу глядят.  Полетать вдруг захотели,  И все сразу полетели, (дети бегают по группе. На слова взрослого «птички в гнездышки» дети занимают свои места)  – Физминутка «Часы»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так.  Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)  Смотри скорей, который час.  Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)  Налево - раз, направо - раз,  Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)  Мы тоже можем так.  – Физмннутка «Три медведя»  Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  Три медведя шли домой: (дети идут как медведи |

|  |
| --- |
| (руки опустили)  (наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)  Маша-растеряша! |