**Хомячок**

Хомка-хомка. Хомячок

Полосатенький бочок

Вместе с солнышком встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

На носочки встали

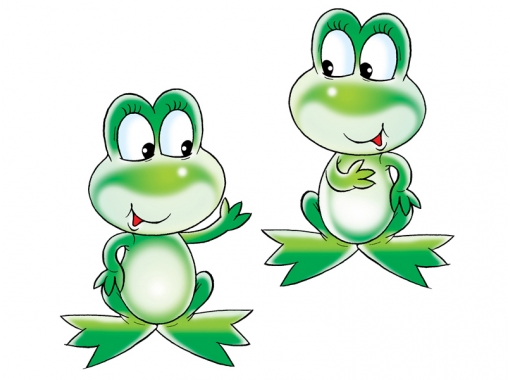
Потолок достали.

Наклонились столько раз,

сколько уточек у нас.

Сколько покажу кружков.

Столько выполни прыжко



На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

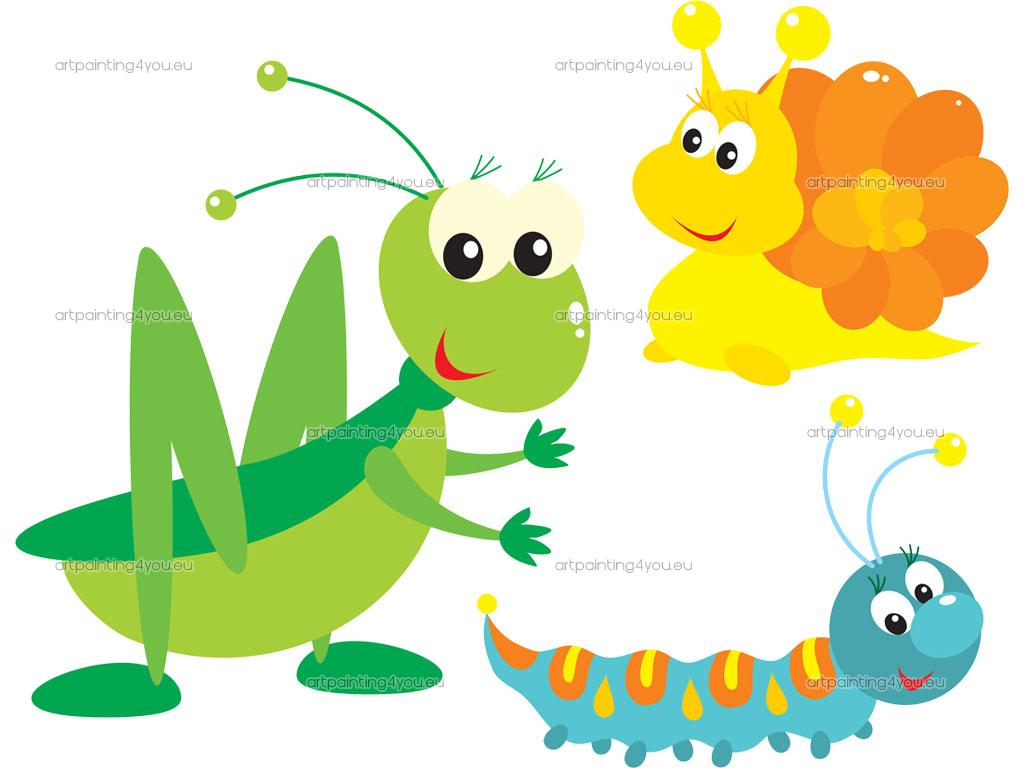
Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзья физкультпривет!



**Поднимайте плечики,**

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

*(Приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

# Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава.

*(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

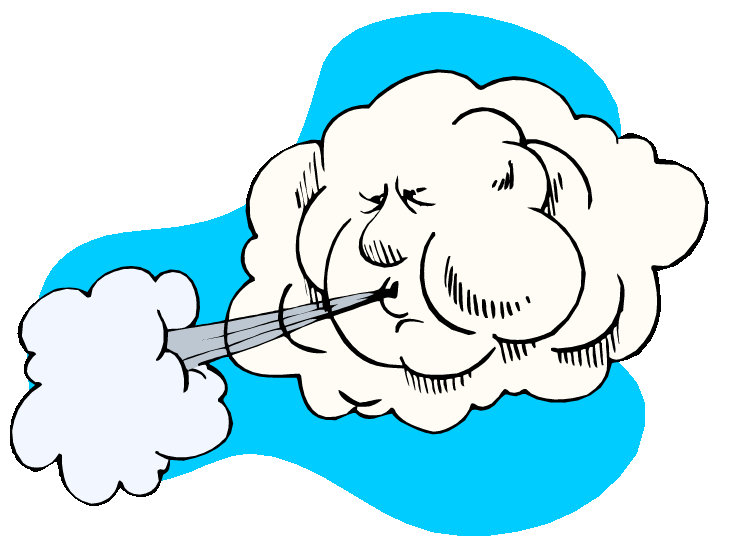
Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот

. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм,

*(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём.

*(Дети садятся.)*

**Мы ладонь к глазам приставим**

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.  
И – направо!

И еще через левое плечо!  
*(Текст стихотворения сопровождается*

*движениями взрослого и ребенка.)*



**Три медведя**

Три медведя шли домой:

*(дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(садятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

*(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

# Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

*(Одна прямая рука вверх, другая*

*вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

*(Вращение головой вправо и влево.)*

**Зайка**

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 мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*



# А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке­ты»; 3—4 — основная стойка.)





**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

(*Выпрямится.)*

И на месте зашагали.

(*Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись,

( *Руки поднять вверх.)*

А теперь назад прогнулись.

(*Прогнуться назад, руки* *положить за голову).*

Как пружинки мы присели

( *Присесть.)*

И тихонько разом сели.

(*Выпрямится и сесть).*

# А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

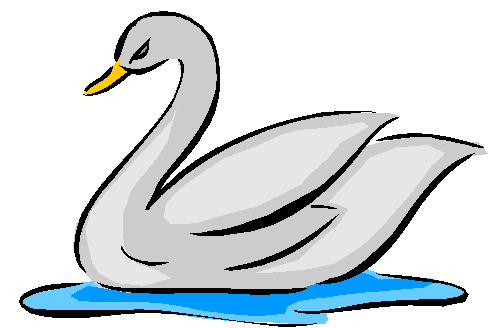
Шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись,

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*



**Лебеди**

Лебеди летят,

Крыльями машут.

*(плавные движения руками с большой амплитудой)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

*(наклоны вперед, прогнувшись)*

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся

*(приседания)*

**Маша растеряша**

Ищет вещи Маша,

(поворот в одну сторону)

Маша растеряша

(поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,

(руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет,

(присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша растеряша!





**На горе стоит лесок**  
*круговые движения руками*  
Он не низок не высок  
*сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подает нам голосок  
глаза и руки вверх, потянуться  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"  
*плечи поднять*

Научились мы считать

И теперь нас не унять.

Мы считаем все подряд:

Три стола и двадцать парт,

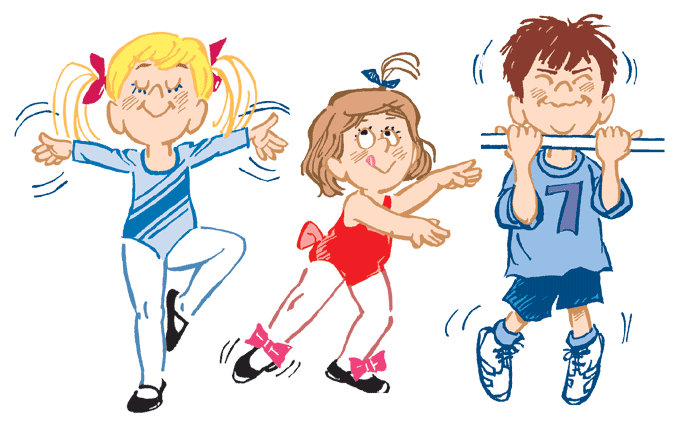
Хлопнем восемь раз в ладошки,

Восемь раз пружинят ножки,

Два наклона, два поскока…

Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.

*(Прыжки на месте)*



**Вновь у нас физкультминутка.**   
Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.   
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

# Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,

*(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел,

*(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся,

*(Руки вверх, потянуться.)*

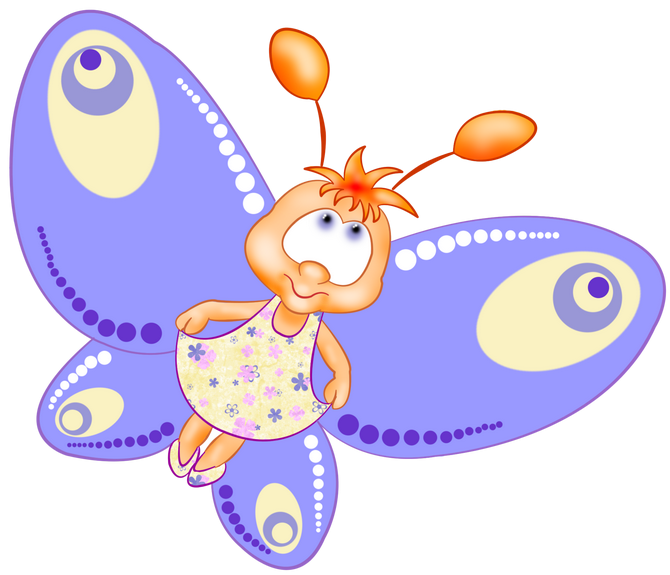
Взвился вверх и полетел*.*

*(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

*(Покружиться.)*



**Физкультминутки**

**для средней группы**

****