

## Физкультминутки

### Упражнения для расслабления пальцев рук

1. Меж еловых мягких лап

Дождик кап-кап-кап.

*(Стучать поочередно всеми пальцами по столу.)*

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох.

*(Поднимать руки над столом, сжимать-разжимать кулаки.)*

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

*(Указательным пальцем правой руки касаться поочередно всех пальцев левой руки.)*

Кто нашел его, друзья?

Это я, я, я!

*(Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показать его.)*

2. На двери висит замок.

*(Руки сцеплены в замок.)*

Кто его открыть бы мог?

*(Пытаться разъединить руки.)*

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

*(Разъединить.)*

3. Мы писали, мы писали,

*(Пальцы собраны в кулак.)*

Наши пальчики устали.

*(Развести пальцы.)*

*Мы немножко отдохнем (Пальцы собраны в кулак.)*

*И опять писать начнем (Развести пальцы.)*

4. Много ног у осьминога,

*(Пальцы собраны в кулак.)*

Все они ему нужны.

*(Пальцы собрать в кулак по очереди.)*

Заменяют ему руки,

Очень ловкие они.

*(Собирать-разводить с мизинца до большого пальца.)*

5. Утром цветик еще закрыт,

*(Ладонь к ладони.)*

Но к полудню ближе

*(Раскрываются прямые ладони.)*

Раскрывает лепестки,

*(Развести пальцы (венчик).)*

Красоту их вижу.

*(Пальцы вместе.)*

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик,

*(Закрываются ладони.)*

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

*(Ладони вместе приложить к уху.)*

### Упражнения общего воздействия для разных групп мышц

1. На березу галка села,

*(Присесть, руки к коленям.)*

С дерева потом слетела.

*(Встать, помахать руками.)*

*На кровати спит Федот (Присесть, руки под щеку.)*

И с кровати не встает.

*(Встать, развести руки в стороны.)*

2. Не под окном,

*(Руки в стороны.)*

А около

*(Руки вперед.)*

Катилось О и охало,

*(Круг руками.)*

Охало, охало,

Не под окном, а около.

*(Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз.)*

3. Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

Сделаем большой круг.

4. Приплыли тучки дождевые: лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые: пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь, пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный льет, льет, льет.

5. Мы подуем высоко: с-с-с!

*(Подняться на носочки.)*

Мы подуем низко: с-с-с!

*(Присесть.)*

Мы подуем близко: с-с-с!

*(Руки ко рту.)*

6. На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.

7. Все выходят по порядку —

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку —

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

*(Ходьба на месте.)*

Самолеты загудели,

*(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.) Самолеты полетели.*

*(Руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо.) На полянку тихо сели,*

*(Присесть, руки к коленям.)*

Да и снова полетели.

9. Бегал по двору щенок,

Видит: пирога кусок.

Под крыльцо залез и сел,

Завалился, засопел.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.

11. Наша елка велика,  
*(Круговое движение руками.)*

Наша елка высока.

*(Встать на носочки.)*

Выше мамы, выше папы,

*(Присесть и встать на носочки.)*

Достает до потолка.

*(Потянуться.)*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела в гости к нам прийти опять!

12. Захар змея запускает,

*(Руки вверх.)*

Зоя с зайкой играет,

*(Прыжки.)*

Зина в лес пошла,

*(Шаги на месте.)*

Землянику нашла

*(Наклоны вперед и имитация «складывания» ягод в корзинку.)*

13. Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево-вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

14. Мы, листики осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер — полетели.

Полетели, полетели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Повертел их, покрутил и на землю опустил.

15. Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.

Я по узкой доске, качаясь, иду.

По широкой доске я прямо пройду.

16. Ох, ох, что за гром?

*(Руки к щекам, наклоны в стороны.)*

Муха строит новый дом.

*(Движения, имитирующие работу с молотком.) Молоток: тук-тук,*

*(Хлопки руками.)*

Помогать идет петух.

*(Шаги с наклонами в стороны.)*

17. Катились колеса, колеса, колеса,

*(Руки согнуты, толкающие движения.)*

Катились колеса все влево, все косо.

*(Руки на поясе, вращательные движения туловищем.)*

Скатились колеса на луг под откос,

*(Вращательные движения в другую сторону.)*

И вот что осталось от этих колес.

*(Выпрямиться, развести руки в стороны.)*

18. Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдем мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайлька-трусишка,  
И как серый волк-волчишка.  
Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

19. А теперь, ребята, встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз, и так стоять.  
Наклонитесь вправо, влево  
И беритесь вновь за дело.

20. Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдем.

21. Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх! Руки вниз!  
Влево-вправо повернись!  
*(Шаги на месте.)*

22. Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видимо, нашел.  
Чтобы ключик тот достать.  
Надо на носочки встать.

23. Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

24. Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

25. Утром дети в лес пошли  
*(Шаги с высоким подниманием ног.)*  
И в лесу грибы нашли.

*(Размеренное приседание.)*

Наклонялись, собирали,

*(Наклоны вперед.)*

По дороге растеряли.

*(Ритмичное разведение рук в стороны.)*

26. Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок все тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

27. Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топчут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают,

После отдыхают.

28. Ванька-встанька, ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка.

Будь послушен, ишь какой!

Нам не справиться с тобой.