***Физкультминутки на лето***

***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.)

***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 поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

***Лягушка.***

Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

***Весёлые гуси.***

(Музыкальная физкультминутка) (Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.) Жили у бабуси Два весёлых гуся: Один серый, Другой белый, Два весёлых гуся. Вытянули шеи —У кого длиннее! Один серый, другой белый, У кого длиннее! Мыли гуси лапки В луже у канавки. Один серый, другой белый, Спрятались в канавке. Вот кричит бабуся: Ой, пропали гуси! Один серый, Другой белый — Гуси мои, гуси! Выходили гуси, Кланялись бабусе — Один серый, другой белый, Кланялись бабусе.

***Весёлые прыжки.***

Раз, два — стоит ракета. Три, четыре — самолёт. Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.) А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре — Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре — И на месте походили. (Ходьба на месте.)

***По лесу идём.***

Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.) Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.) Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.) К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.) Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. (Дети садятся.)

***Подсолнух.***

Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. (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.)

***Зайчик.***

Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.) Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зелёный. И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.) Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.) Замер зайчик средь травы А теперь замрем, и мы! (Дети садятся.)

***Солнце.*** Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.) Руки в стороны потом Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.) Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.

***Во дворе стоит сосна.***

Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.) Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.) Ветки гнутся взад-вперёд, Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.) Будем вместе приседать — Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.) Мы размялись от души И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

***Огород.***

Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.) Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.) Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать. Да пониже приседать. (Приседания.) У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.) Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.) Все полили мы из лейки И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

***Лесная ягода.***

А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. (Приседания.) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

***Домашние животные.*** Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом. Для животных здесь простор. Рядом луг с густой травой И прекрасный водопой. Превратимся мы в коней , Ходят с высоко поднятыми коленями Грациозных, стройных. И гуляем по лугам , Светлым и привольным. -Цок-цок-цок. А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями Быстро скачет по лужку. -Иго-го,-кричим мы громко Молодому пастушку. Мух корова отгоняет, Делают повороты в сторону, «отгоняя мух» Бьёт хвостом туда-сюда. Больно оводы кусают. Мошек столько, что беда. На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз Овцы мирно щиплют травку, Наклоняются к земле, Звонко блеют они : «Бе-е-е». Скачут козлики по лугу, Прыгают Рожками бодаются. «Ме-е-е»,-кричат друг другу, Весело играются.

***Мы над морем.***

Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.) Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

***К речке.***

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.) Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.) Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.) Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.) Делать так руками нужно: Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.) Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.) Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.) Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.) Но не отправимся домой

***Кузнечики.*** Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

***Клен.*** Ветер дерево качает, влево – вправо наклоняет. (Дети поднимают руки вверх и в таком положении делают наклоны влево – вправо) 1 – наклон, (наклоняются вперед) 2 – наклон. (прогибаются назад) Так шумит листвою клен. (встряхивают кистями, изображая движения листьев).