

### **Физминутка «Грядка»**

Я давно весну ждала.  
(Дети идут по кругу, взявшись за руки).  
У меня свои дела.  
Мне участок в огороде  
(Меняют направление движения)  
Нынче мама отвела.  
Я возьму свою лопатку,  
( Останавливаются, показывают, как копают)  
Я пойду, вскопаю грядку.  
Мягкой грядка быть должна. Показывают, как рыхлят.  
Это любят семена.  
Посажу на ней морковку Дети идут о кругу, показывают, что И редиску. А с боков. Сеют семена.  
Будут кустики бобов.

### **Физминутка «Мы лопатки взяли»**

Мы лопатки взяли, грядки раскопали: раз-два, раз-два!  
*(Ребенок имитирует действия лопатой)*  
Грабли в руки взяли, грядки причесали: Раз-два, раз-два!  
*(Ребенок имитирует действия граблями)*  
Семена рядами в землю мы бросали: Раз-два, раз-два!  
Раз-два, раз-два!  
*(Ребенок имитирует разбрасывание семян)*

### **Физминутка «Огород у нас в порядке»**

Огород у нас в порядке –  
Мы весной вскопали грядки.  
Мы пололи огород,  
Поливали огород, (действия по тексту)  
В лунках маленьких не густо,  
Рассадили мы капусту, («сажают»)  
Лето всё она толстела, (показывают руками круг перед собой)  
Разрасталась вширь и ввысь, (руки в стороны, а затем вверх)  
А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)  
Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками)

### **Физминутка «Мы вчера в саду гуляли»**

Мы вчера в саду гуляли (идут по кругу)  
Мы смородину сажали (копают яму)  
Яблони белили мы (движение правой рукой вверх-вниз)  
Известью, белилами.  
Починили мы забор, (имитируют удары молотком)  
Завели мы разговор (говорит выбранный заранее ребёнок)  
-Ты скажи, садовник, наш  
Что ты нам в награду дашь? (далее все вместе)  
-Дам в награду слив лиловых,  
Груш медовых,  
Самых крупных, спелых яблок,  
Вишен целый килограмм.  
Вот что вам в награду дам! (загибают пальцы на название каждого фрукта)

### **Физминутка «Строители»**

Ор-ор-ор, держим мы в руках топор.  
Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором.  
Ток-ток-ток, взяли в руки молоток.  
Ток-ток-ток, бьет по шляпке молоток.  
Часто - нередко, не мимо, а метко. (слова дети сопровождают движениями)

### **Физминутка «Путешествие»**

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре –  
Полетели, закружились.

### **Физминутка «Мы по лугу прогулялись»**

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем. (*Шагаем на месте.*)  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, (*Развели руки в стороны, вперед.*)  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети (*Присели.*)  
А потом все дружно встали,

Великанами мы стали. *(Встали.)*  
Дружно хлопаем, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*  
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(Шагаем на месте.)*

### **Физминутка «Вместе 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,  
Позвочник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*