[Физкультминутки для дошкольников](https://multiurok.ru/files/kartoteka-palchikovykh-igr-starshaia-i-podgotovi-1.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

"**Кабачковая зарядка"**

**1.**  **Эй, засони, просыпайтесь!**

 **Раз, два, три!**

 **Поскорее умывайтесь.**

 **Раз, два, три!**

 **Будем делать мы на грядках**

 **Кабачковую зарядку.**

 **Будем делать дружно!**

 **Раз, два, три!**

**2. Головою покачаем,**

 **Раз, два, три!**

 **Влево-вправо повращаем.**

 **Раз, два, три!**

 **Ручки смело разминаем,**

 **Поднимаем, опускаем!**

 **Отставать не нужно!**

 **Раз, два, три!**

**3. Спинки наши укрепляем,**

 **Раз, два, три!**

 **И наклоны выполняем,**

 **Раз, два, три!**

 **Ты к соседу повернись,**

 **Веселее улыбнись!**

 **Каждый пусть услышит:**

 **«Не ленись!»**

**4. Ну-ка, дружно! Ну-ка, вместе,**

 **Раз, два, три!**

 **Будем прыгать мы на месте.**

 **Раз, два, три!**

 **Мы на ножке правой скачем,**

 **Мы на ножке левой скачем.**

 **Кто подпрыгнет выше?**

 **Раз, два, три!**



**"Помощники"**

***(на рус.нар.мелодию «Ах, вы, сени»)***

**Нам не хочется лениться,** *дети потягиваются, руки вверх,*

**Мы не любим долго спать.** *потягиваются, руки в стороны,*

**Начинаем мы трудиться:** *активно взмахивая руками*,

**Будем людям**  шагают на месте,

**Помогать.**

**Помогаем дома маме:** *наклоняются,«поднимают игрушку*

**Все игрушки убираем,** и ставят ее на полку»,

**Чашки, ложки моем сами,** *имитируют мытье и вытирание*

**А потом их**  *посуды,*

**Вытираем.**

**Что за звук? Что за стук?** *стучат кулачком о кулачок,*

**Целый день:** *имитируют работу с молотком*

**Тук-тук, тук-тук.**

**Есть у нас одни ответ:**

**С папой чиним**

**Табурет.**

**Ладушки, ладушки!** *хлопают в ладоши,*

**Помогаем бабушке.**

**Мы смотаем все клубки –** *круговые движения руками -*

**Свяжет бабушка** *«мотают пряжу на клубок»*

**Носки.**

**Собирайся-ка, народ,** *легкие прыжки на месте,*

**К дедушке на огород!**

**Лук польем,**  *имитируют полив из лейки,*

**Прополем грядки.** *имитируют работу с тяпкой,*

**Будет всё у нас** *хлопают в ладоши.*

**В порядке!**

**«Дружок»**

## **Песенка-полезенка с игровым массажем**

*Дети стоят парами по всему залу*

**У меня такие ручки!** *Стоят спиной друг к другу,*

**По-смо-три!** *гладят руки*

**Звонко хлопают в ладоши.** *хлопают*

**Раз, два, три!**

**Твои ручки тоже** *поворачиваются лицом друг к*

**На мои похожи.** *другу, гладят по ручкам*

**Хорошо с тобой, дружок,** *кружатся «лодочкой»*

**Покружись со мной разок.**

**У меня такие щечки!** *Стоят спиной друг к другу,*

**По-смо-три!** *гладят свои щечки*

**Я пощиплю их немножко.** *Легко щиплют щечки*

**Раз, два, три!**

**Твои щечки тоже** *поворачиваются растирают щечки*

**На мои похожи.** *друг друга*

**Хорошо с тобой, дружок,** *кружатся «лодочкой»*

**Покружись со мной разок.**

**У меня такие ушки!** *Стоят спиной друг к другу,*

**По-смо-три!** *массируют мочки ушей*

**Разотру их потихоньку.** *Растирают уши с усилием*

**Раз, два, три!**

**Твои ушки тоже** *поворачиваются лицом друг к*

**На мои похожи.** *другу, щиплют ушки друг друга*

**Хорошо с тобой, дружок,** *кружатся «лодочкой»*

**Покружись со мной разок.**

**У меня такая спинка!** *Стоят спиной друг к другу,*

**По-смо-три!** *гладят себя по спине*

**Я похлопаю по спинке.** *Шлепают ладошками по спине*

**Раз, два, три!**

**Твоя спинка тоже** *поворачиваются лицом друг к*

**На мою похожа.** *другу, шлепают по спине друга*

**Хорошо с тобой, дружок,** *кружатся «лодочкой»*

**Покружись со мной разок.**

**Подготовила музыкальный руководитель: Гусева М.А.**