МАОУ Тоболовская СОШ филиал Карасульский детский сад

**Подбор физминуток для закрепления ориентировки в пространстве**

**Воспитатель: Уварова О.Н.**

**Разминка 1**

Руки потянули вверх,   
Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)   
Тянем в стороны потом,   
Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)   
Ноги врозь, на пояс руки.   
Влево плечи разверни.   
А теперь направо. Ну-ка!   
Упражненье повтори. (Вращение туловищем в стороны.)   
А теперь пора попрыгать,   
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.   
Кто устать боится мигом,   
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

**Разминка 2**

Мы на плечи руки ставим,   
Начинаем их вращать.   
Так осанку мы исправим.   
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)   
Руки ставим перед грудью,   
В стороны разводим.   
Мы разминку делать будем   
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)   
Руку правую поднимем,   
А левую мы  вниз опустим.   
Поменяем их местами,   
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением   
Одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)   
А теперь давайте вместе   
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

**Разминка 3**

Чтоб головка не болела,   
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)   
А теперь руками крутим—   
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)   
Тянем наши руки кверху,   
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)   
Повороты вправо-влево,   
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)

Вниз наклонимся легко,   
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)   
Потянули плечи, спинки.   
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

**Разминка 4.**

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.)

**Деревья .**

Выросли деревья в поле.   
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)   
Каждое старается,   
Кверху, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)   
Вот подул весёлый ветер,   
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)   
Даже толстые стволы   
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)   
Вправо-влево, взад-вперёд —   
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)   
Он их вертит, он их крутит.   
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Клоун.**

Вышел клоун на арену,   
Поклонился всем со сцены,   
Вправо, влево и вперед...   
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

**Разминка 5.**

Для начала мы с тобой   
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)   
Поднимаем руки вверх,   
Плавно опускаем вниз.   
Снова тянем их наверх.   
Ну, дружочек, не ленись!   
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом   
снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Ветер.**

Дует ветер с высоты.   
Гнутся травы и цветы.   
Вправо-влево, влево-вправо   
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)   
А теперь давайте вместе   
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)   
Выше! Веселей! Вот так.   
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)   
Вот и кончилась игра.   
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Клён.**

Ветер тихо клён качает,   
Вправо, влево наклоняет:   
Раз — наклон и два — наклон,   
Зашумел листвою клён.   
(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

**Разминка 6.**

Мы устали, засиделись,   
Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)   
То на стену посмотрели,   
То в окошко поглядели.   
Вправо, влево поворот,   
А потом наоборот. (Повороты корпусом.)   
Приседанья начинаем,   
Ноги до конца сгибаем.   
Вверх и вниз, вверх и вниз,   
Приседать не торопись! (Приседания.)   
И в последний раз присели,   
А теперь на место сели. (Дети садятся.)

**Разминка 7.**

Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)   
Под водой плывут ерши, — (Присели.)   
Плывет лодочка-краса —   
Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

**Разминка 8.**

Нам на месте не сидится,   
Разминаем поясницу.   
Корпус крутим влево-вправо —   
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)   
Хорошо мы отдохнули   
И на место все вернулись. (Дети садятся.)

**Разминка 9.**

На разминку становись!   
Вправо-влево покрутись   
Повороты посчитай,   
Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)   
Начинаем приседать —   
Раз-два-три-четыре-пять.   
Тот, кто делает зарядку,   
Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)   
А теперь поднимем ручки   
И опустим их рывком.   
Будто прыгаем мы с кручи   
Летним солнечным деньком.   
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят   
назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)   
А теперь ходьба на месте,   
Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)   
Мы на коврик сядем вместе,   
Вновь возьмёмся за дела

**Насос**

А теперь насос включаем,   
Воду из реки качаем,   
Влево — раз, вправо — два,   
Потекла ручьём вода.   
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)   
Хорошо мы потрудились.   
(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины);   
наклон влево, движение вверх правой рукой.)

**Разминка 10.**

Начинается разминка.   
Встали, выровняли спинки.   
Вправо-влево наклонились   
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)   
Приседаем мы по счёту,   
Раз-два-три-четыре-пять.   
Это нужная работа —   
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)   
А теперь рывки руками   
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

**Разминка 11.**

Не сутультесь, грудь вперед,   
Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)   
А теперь рывки руками   
Снова повторите.   
Достаём рукой носочек —   
Правой — левый, левой — правый.   
Вертолёт летит, стрекочет,   
Винт работает исправно. (Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни,   
потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)   
А теперь, как будто мячик,   
Все на месте мы поскачем.   
Отдохнули, посвежели   
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Разминка 12.**

Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)   
Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)   
Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)   
Заниматься мы начнем.   
(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая   
нога).   
С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)   
Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)   
На носочки мы присели (Приседания.)   
И как птички полетели. (Побежали по классу.)

**Разминка 13.**

Мы на плечи руки ставим,   
Начинаем их вращать.   
Так осанку мы исправим.   
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)   
Руки ставим перед грудью,   
В стороны разводим.   
Мы разминку делать будем   
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)   
Руку правую поднимем,   
А другую вниз опустим.   
Мы меняем их местами,   
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением   
одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)   
А теперь давайте вместе   
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

**Самолёт 1.**

Полетели, полетели,   
Вперёд руками завертели.   
А потом наоборот —   
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**Самолёт 2.**

Руки в стороны — в полёт   
Отправляем самолёт,   
Правое крыло вперёд,   
Левое крыло вперёд.   
Раз, два, три, четыре —   
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Разминка 14.**

Вверх и вниз рывки руками   
Будто машем мы флажками   
Разминаем наши плечи   
Руки движутся навстречу   
(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись   
Вправо-влево наклонись   
 (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай

Не спеши, не отставай   
(Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте   
Это всем давно известно   
(Ходьба на месте.)

**Гусак.**

Утром встал гусак на лапки,   
(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)   
Приготовился к зарядке.   
(Рывки рук перед грудью.)   
Повернулся влево, вправо,   
(Повороты влево-вправо.)   
Приседанье сделал справно,   
(Приседания.)   
Клювиком почистил пух,   
\* (Наклоны головы влево-вправо.)   
Поскорее в воду — плюх!   
(Присели.)

**Разминка 15.**

Шеей крутим осторожно —   
Голова кружиться может   
Влево смотрим — раз, два, три   
Так. И вправо посмотри   
(Вращение головой вправо и влево.)   
Вверх потянемся, пройдёмся   
(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)   
И на место вновь вернёмся   
(Дети садятся.)

**Разминка 16.**

Это лёгкая забава —   
Повороты влево-вправо   
Нам известно всем давно —   
Там стена, а там окно   
(Повороты туловища вправо и влево.)   
Приседаем быстро, ловко   
Здесь видна уже сноровка   
Чтобы мышцы развивать   
Надо много приседать   
 (Приседания.)   
А теперь ходьба на месте   
Это тоже интересно   
(Ходьба на месте.)

**Заячья зарядка**   
 1.Утреннее приветствие зайцев. И. п. — стоя, вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить м-м,н-н (2—3 раза).   
 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.   
Зайка беленький сидит   
 И под кустики глядит.   
Наклонился вправо — пусто,   
Наклонился влево — пусто,   
Не растет зимой капуста.

**Силачи**.   
И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверху. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки; руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.   
Пальцы в кулачки сожми   
И на плечи опусти.   
Разжимая кулаки,   
В стороны их разведи.   
Теперь вверх подними,   
В стороны их разведи   
И на плечи опусти.

**Ванька-встанька.**   
И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.   
Ванька любит потрудиться   
И ни капли не ленится.   
Бьет поклоны вправо,   
Бьет поклоны влево.

**Городок**.   
И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо, влево.   
В нашем городе все есть:   
Справа — мостик небольшой,   
Прямо — парк, а слева — дом.   
Если хочешь все запомнить,   
Посмотри опять кругом.

**Ветер елочки качает.**  
И. п . - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.   
В лесу ветер разгулялся   
 И стал елочки качать:   
Раз - налево, раз - направо,   
Раз, два, три, четыре, пять

**Вверх ладошки!**

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!   
*(Хлопки в ладоши вверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной, перед собой, слева, справа.)*   
По коленкам – шлеп, шлеп!   
По плечам теперь похлопай!   
По бокам себя пошлепай!   
Можем  хлопнуть за спиной!   
Хлопаем перед собой!   
Вправо можем! Влево можем!   
И крест-накрест руки сложим!   
*(Руки сложили накрест перед грудью.*