**Приложение 6.**

**Картотека «Фольклорные физминутки»**

* **«На зарядку»**

Дили-дили-дили-дили,
Соню-совушку будили… *(Ходьба на месте.)*
«Ох! – заохала Сова. –
Разболелась голова *(руками обхватить голову).*Шумный день, светлый день (*держа голову, наклонять ее вправо-влево),*
Улечу-ка лучше в тень…» *(То же вперед-назад.)*
Куропатки топают *(топать ногами на месте),*
Крылышками хлопают *(поднимать и опускать руки через стороны).*А зайчата прыгают *(прыгать на месте),*
Усиками двигают *(помахать кистями рук).*
Лапки вверх – потянись *(подняв руки, потянуться вверх),*
Лапки вниз – наклонись *(руки опустить, наклониться).*
Потянуться *(потянуться вверх),*
Повернуться *(повернуться вокруг себя),*
Кувыркнуться *(прыжок на месте),*
Улыбнуться! Раз-два! Раз-два!
Спит сейчас одна Сова... *(Встав на носочки, поднять руки вверх и потянуться.)*

* **«Воробей»**

Воробей по лужице
Прыгает и кружится *(прыжки на месте, руки на поясе).*
Перышки взъерошил он *(помахать руками, как крыльями),*
Хвостик распушил *(тряска хвостиком – в тазобедренном суставе).*
Погода хорошая! *(Стоя на носочках, потянуть руки вверх.)*Чил-чив-чил! *(Прыжки на месте, помахать крыльями.)*

* **«Десять птичек – стайка»**

Пой-ка, подпевай-ка:
Десять птичек – стайка *(шагать на месте, сжимать и разжимать кулаки на уровне груди).*
Эта птичка – соловей *(стоя, сгибать и разгибать большой палец правой руки, левая на поясе),*
Эта птичка – воробей *(то же указательным пальцем),*
Эта птичка – совушка,
Сонная головушка *(то же средним пальцем).*
Эта птичка – свиристель *(то же безымянным пальцем),*
Эта птичка – коростель *(то же мизинцем),*
Эта птичка – скворушка,
Серенькое перышко *(сгибать и разгибать большой палец левой руки, правая на поясе).*
Эта – зяблик *(то же указательным пальцем),*
Эта – стриж *(то же средним пальцем),*
Эта – развеселый чиж *(то же безымянным пальцем).*
Ну а эта – злой орлан *(то же мизинцем).*Птички, птички – по домам! (*Шагать на месте, сжимать и разжимать кулаки на уровне груди, затем соединить пальцы рук в замок.)*
(И.Токмакова)
Примечание: можно не только сгибать и разгибать пальчики, но и делать ими волнообразные и другие движения.

* **«Коза»**

Идет коза рогатая, Идет коза бодатая*(ходьба на месте),*
Ножками топ-топ *(потопать ногами),*

Глазками хлоп-хлоп *(поморгать),*
Забодает, забодает, забодает! *(указательный и средний пальцы одной руки смотрят вверх, остальные собраны в кулак – имитировать бодание.)*

* **«Аист»**

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу! *(Шаги на месте, руки держать произвольно.)*Топай правою ногой *(стоя на левой ноге, топать правой, руки на поясе),*
Топай левою ногой *(то же со сменой ног),*
Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.
После – правою ногой,
После – левою ногой *(топать правой и левой ногами попеременно).*
Вот тогда придешь домой! *(Руки над головой в замке, как крыша домика.)*
(И.Токмакова)

* **«Совушка-сова»**

Ах ты, совушка-сова,
Ты, большая голова*! (Стоя, руки на поясе, наклоны головы то к левому, то к правому плечу.)*
Ты на дереве сидела,
Головою ты вертела *(повороты головы то влево, то вправо),*
Во траву свалилася,
В ямку покатилася! *(наклоны головы вперед-назад.)*

* **«Барашки»**

Барашеньки-крутороженьки, По горам ходят,
По лесам бродят *(ходьба на месте, руки на поясе),*

*В* дудочку играют,
Деток потешают *(имитация игры на дудочке).*

А совища из лесища Глазами-то хлоп-хлоп *(поморгать).*

А лисица из норищи Носом-то нюх-нюх *(вдохи носом).*
А сомище из водищи ртом-то ам-ам*(открывать и закрывать рот, хлопая губами).*
А волчище из-под елки зубищами щелк-щелк (*пощелкать зубами).*

* **«Яблоня**»
*- Яблоня! Яблоня!* Дети идут по кругу, взявшись за руки.
*Где же твои яблоки?*В центре стоит один ребенок — «яблоня».
*Заморозил их мороз?*Дети останавливаются, на каждую строку
*Или ветер их унес?* Загибают по одному пальцу на обеих руках.
*Или молния спалила?*
*Илиградом их побило?
Или птицы поклевали?
Куда они пропали?* Опускают руки, пожимают плечами.

- *Не морозил их мороз,* Эти слова произносит ребенок-«яблоня».
*И не ветер их унес,* Дети загибают по одному пальцу на обеих
*Не спалило их огнем,*руках, начиная с больших.
*Града не было с дождем,
Птицы их не поклевали...*
*Дети оборвали!* Дети разбегаются, ребенок-«яблоня» пытается их запятнать
* **«За малиной»**
*За малиной в лес пойдем, в лес пойдем* Дети водят хоровод, взявшись за руки.*.*
*Спелых ягод наберем, наберем.*Идут по кругу, наклоняясь, как бы соби­рая ягоды
*Солнышко высоко,* Встают лицом в круг, тянутся руками вверх
*А в лесу тропинка.* Наклоняются и пытаются достать пол.
*Сладкая ты моя, ягодка малинка.* Идут по кругу, взявшись за руки*.*
* **«Домашние птицы»**
*Наши уточки с утра —* Деты идут по кругу вперевалочку, подра-
*Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!*жая походке уток.
*Наши гуси у пруда —* Идут по кругу, вытянув шеи и отставив
*Га-га-га! Га-га-га!* руки назад.
*Наши курочки в окно —* Останавливаются, встают лицом в круг,
*Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!*бьют руками по бокам.
*А как Петя-петушок* Поворачиваются спиной в круг, поднима-
*Раным-рано поутру* ются на носочки, отставляют руки
*Нам споет: «Ку-ка~ре-ку!»*назад.
* «***Хозяюшка»***

*Наша-то хозяюшка* Идут по кругу, взявшись за руки.

*Сметлива была,*

*Всем в избе работушку*

*К празднику дала:*

*Чашечку собачка* Сложили ладони чашечкой, «лижут язы-

*Моет языком.* ком чашечку».

*Хрюшка собирает* Присели, делают ритмичные на*-*

*Крошки под окном*. клоны головой.

*По столу котише* Встали, делают руками движения

*Лапою скребет*, к себе*.*

*Половичку козочка* «Метут пол».

*Веничком метет*.

* «**Я, младёшенька, Бурёнушку пасу»**

*Я, младешенька, Буренушку пасу*. Идут в хороводе.

*Я с Буренушкой до вечера в лесу*.

*Я медведя повстречать боюсь*, Меняют направление движения*.*

*Я медведю низко в пояс поклонюсь*: Останавливаются лицом в круг*.*

 *«Дедушко Медведушко*, Три раза низко кланяются*.*

*Не тронь мою коровушку*,

*Не губи мою головушку!»*

* **«Весна, весна красная»**

*Весна, весна красная!* Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Приди, весна, с радостью,*

*С радостью, с радостью,* Поворачивают в противоположную сторону.

*С великой милостью:*

*Со льном высоким,* Останавливаются, поднимаются на но-

сочки, тянут руки вверх, делают вдох.

*С корнем глубоким,* Опускают руки, приседают, делают

выдох.

*С хлебами обильными.* Взявшись за руки, бегут по кругу.

* **«Весенняя песня»**

*А уж ясно солнышко* Дети идут по кругу, взявшись за руки, I

*Припекло, припекло* медленно поднимают руки.

*И повсюду золото* Продолжают идти и медленно опускаюп

*Разлило, разлило.* руки.

*Ручейки по улице* Бегутна носочках в противоположную

 сторону.

*Всё журчат, журчат.* Руки на поясе.

*Журавли курлыкают* Меняют направление движения. Идут

*И летят, летят.* Высоко поднимая колени и взмахивая руками.

* **«Берёзка»**

*Береза моя, березонька,* Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Береза моя белая,*

*Береза кудрявая.*

*Стоишь ты, березонька,* Останавливаются, поднимают руки, тя-

*Посредь долинушки,* нутся вверх.

*На тебе, березонька,* Опускают руки.

*Листья зеленые,* Медленно приседают.

*Трава шелковая.*

* «**Мотылёк»**

*Мотылек-витилек,* Дети бегут на носочках, взмахивая рука -

*Принеси нам ветерок:* ми, как крыльями.

*От ворот — поворот,* Меняют направление движения.

*Гнать кораблик в ручеек.*

*Вей, вей, ветерок****,*** Останавливаются, поворачиваются ли-

*Натяни парусок,* цом в круг, тянутся руками вверх.

*Гони стружок* Бегут по кругу, взявшись за руки.

*С запада на восток.*

* **«Пузырь»**

*Раздувайся, пузырь,* Дети идут по кругу, держась за руки,

*Раздувайся большой,* постепенно
*Да не лопайся*! расширяют круг

*Он летел, летел, летел,* Бегут по кругу, держась за руки.

*За колючку задел.* Останавливаются, сужают круг.

*Ш...* Делают «чашечку» из языка, убирают ее

за верхние зубы, дуют в нее.

* **«Алёнка – малёнка»**

Аленка-маленка *Хлопки ладонями и удары кулачками по-*

Шустра-быстра: *переменно.*

Воды наносила, *Загибают пальчики по одному, начиная с*

Сарафан дошила, *больших.*

*Носок довязала,*

*Ягод насбирала,*

*Песню допела,*

*Везде поспела,* Хлопки ладонями, удары кулачками по-

*В охотку ей дело.* переменно.

* **«Коза рогатая»**

*Идет коза рогатая*Идут по кругу, сделав «рожки» из пальцев
за *малыми ребятами.*
*Кто не ест, кто не спит,*

*Забодает, забодает, забодает.*Останавливаются,         поворачиваются

 лицом друг к другу, «бодаются»

* **«Ласточки»**

*Ласточки летели,*Бегут по кругу, взмахивая руками, как

*Все люди глядели.*крыльями.

*Ласточки садились,*Приседают, сложив руки за спиной.

*Все люди дивились.*

*Сели, посидели,*Делают ритмичные наклоны головы.

*Взвились, полетели.*Опять бегут по кругу, взмахивая руками.

*Полетели, полетели, Песенки запели.*

* **«Бабочка»**

Утром бабочка проснулась *(и.п.: сидя на корточках),*
Улыбнулась, потянулась *(улыбнуться, встать, потянуться вверх),*
Раз – росой она умылась *(движения, имитирующие умывание),*
Два – изящно покружилась *(покружиться на месте),*
Три – нагнулась и присела *(соответствующие действия),*

На четыре улетела *(руками имитировать взмахи крыльев).*

* **«Тень-тень, потетень»**

Тень-тень, потетень*(стоя, руки вдоль тела),*
Выше города плетень *(поднимать руки вверх, делая волнообразные движения кистями).*
Сели звери под плетень,
Похвалялися весь день *(руки сложить вместе, как будто сидя за партой).*
Похвалялася лиса *(качать головой, руками имитировать движения ушей),*
Всему свету я краса *(рука изображает движение хвоста).*
Похвалялся зайка *(качать головой),*
Поди догоняй-ка *(руками имитировать движения лап).*
Похвалялися ежи,
У нас шубы хороши *(сложить ладони, переплести пальцы и сжать кисти; поднимать иопускать пальцы вверх-вниз, как колючки у ежа).*
Похвалялись блохи,
Как дела неплохи *(хлопать в ладоши).*
Похвалялся медведь *(топать ногами):*
Могу песни я петь *(хлопать себя по ногам).*
Похвалялася коза:
Всем я выколю глаза *(указательным и средним пальцами изображать бадание).*
Ме-ме-ме.

* **«Зайки»**

За опушкой на лужайке
Прыгают два зайки *(указательный и средний пальцы смотрят вверх, остальные сжаты в кулак; поднятые пальцы сгибать и разгибать в фалангах, как заячьи ушки.)*
Прыг-скок, прыг-скок!
Спрятались под кусток *(собрать все пальцы в кулак).*

* **«Птенчики»**

Птенчики в гнезде сидят,

Только клювики торчат.

Твит-твит-твит.
Твит-твит-твит.
*(Разъединять и соединять большой палец с плотно прижатыми друг к другу четырьмя остальными пальцами, как будто клювик открывается-закрывается.)*

* **«Волны»**

Волны по реке бегут,
К морю синему плывут:
Буль-буль-буль.
Буль-буль-буль*(Большой палец отогнут в сторону, остальные плотно прижаты друг к другу и смотрят вверх. Эти четыре пальца сгибать в фалангах, имитируя движение волн.)*

* **«Ужи»**

Жи-жи-жи, жи-жи-жи,
Извиваются ужи *(кисти рук смотрят вверх, располагаясь тыльной стороной к себе, волнообразно сгибать и разгибать пальцы в фалангах, показывая, как ужи ползут и извиваются).*
Жок-жок-жок, жок-жок-жок,
Получился клубок *(собрать пальцы в кулак).*

* **«Ежики»**

По тропинке не спеша
Шли колючих два ежа:
Топ-топ-топ.
Топ-топ-топ *(Соединить ладони, пальцы развести в стороны и согнуть, пальцы правой руки должны зажимать кисть левой и наоборот. Поднимать и опускать пальцы вверх-вниз, как колючки ежа.)*

* **«Сердечки»**

Испеклись в печке
Вкусные сердечки.
Всем сейчас их дам,
Ам-ам-ам*(Ладони смотрят друг на друга, находясь на небольшом расстоянии между собой, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу. Согнуть пальцы в фалангах, соединить кончики пальцев правой и левой рук и основания внутренних сторон ладоней – получается сердечко. То выпрямлять пальчики вверх, то сгибать, возвращая в форму сердца.)*

* **«Конь»**

Конь бежит в лесок,

А копыта цок да цок.
Цок, цок, цок. *(Руки лежат на столе. Стучать пальчиками по столу, имитируя цоканье копыт.)*

* **«Медведь»**

Медведь по лесу идет, Грозно песню ревет:
«У-у-у, у-у-у,
У-у-у, у-у-у». (Руки на столе. Стучать ладонями по столу, изображая тяжелые шаги медведя.)

* **«Воробей»**

Воробей скок, скок, скок *(стучать собранными в щепотку пальцами по столу, продвигаясь вперед, показывая, как скачет воробей),*
Клювом
Щелк, щелк, щелк *(быстро соединять и разъединять большой палец с плотно прижатыми друг к другу четырьмя остальными).*

* **«Котик»**

Котик, котик, коток,
Покажи свой коготок*. (Ладони смотрят вверх. Сгибать и разгибать пальцы обеих рук так, как будто котик хочет царапаться.)*
Лапки мягкие *(то же, но только правой рукой),*
Когти цепкие *(то же левой).*
Мяу, мяу, мяу, мяу! *(Попеременная работа рук.)*

* **«Рыбка»**

Рыбка плавает в воде,
Хвостик блещет в чешуе. *(Кисти рук расположены тыльной стороной к себе, смотрят вверх, ладони соприкасаются большими пальцами, остальные пальцы плотно прижаты друг к другу. Разводить кисти в стороны так, чтобы основания ладоней соприкасались в запястном суставе. Получается хвостик рыбки.)*
Шлеп! Шлеп! Шлеп!

* **«Акула»**

Вот акула Каракула
Свою пасть распахнула. *(Ладони сложены, пальцы плотно прижаты друг к другу. Разводить ладони в стороны так, чтобы их основания соприкасались в запястном суставе.)*
Щелк! Щелк!

* **«Здравствуй!»**

Повстречались две ладошки *(расположенные тыльной стороной к себе кисти смотрят вверх)*
И обнялись немножко.
Здравствуй! *(Сверху захватить левой ладонью правую и зажать ее.)*
Здравствуй! *(То же со сменой рук.)*
Как дела? *(Вновь захват левой рукой.)*
Без тебя скучала я *(то же правой).*

* **«Большой пальчик»**

Большой пальчик – малышок! Спрятался в кулачок *(раскрытую ладонь собрать в кулак, большой палец зажать внутри). А* как стал подрастать, На кулак смог залезать *(вытащить большой палец и положить сверху.)*Раз, два, раз, два! *(Попеременное выполнение тех же действий.)*
Вот и вся игра.

* **«Кулачок»**

Захвачу я кулачок
Правою ладошкой *(и.п.: ладони друг против друга, левую кисть сжать в кулак и выполнить действие в соответствии с текстом),*
Подержу немножко.
А потом наоборот,
Правая в кулак идет *(то же со сменой рук).*
Так, так, так,
Работает кулак *(попеременное выполнение тех же действий).*

* **«Молодец»**

Большой палец - молодец! *(Ладони расположены друг против друга. Захватить правой рукой большой палец левой.)*
Хитрый, ловкий удалец! *(И.п.: то же со сменой рук.)*
Так, так, так,
Не поймать его никак *(попеременное выполнение тех же действий).*

* **«Сова»**

На суку сова сидит,
Головой своей вертит *(руки в замке - это голова совы. Вращать голову в запястном суставе по кругу).*
Посмотрела вправо,
Посмотрела влево *(соответственно поворачивать голову, т.е. сгибать кисти рук в запястном суставе в стороны),*
Посмотрела вверх,
Посмотрела вниз *(поднимать и опускать голову вверх-вниз, т.е. сгибать кисти в запястном суставе к себе и от себя)*
И пустилась ввысь-ввысь-ввысь *(продолжая держать руки в замке, двигать локтями вверх-вниз, изображая взмахи крыльев).*

* **«Фонари»**

Вот стоят фонари
И мигают они *(и.п.: пальцы собраны в кулаки, разжимать и сжимать кулаки).*
Раз, раз, раз,
Замигал один глаз *(и.п.: то же, раскрывать и закрывать правый кулак).*
Раз, раз, раз,
Замигал второй *глаз (то же со сменой рук).*
А теперь мы вдвоем
По очереди подмигнем *(попеременно сжимать и разжимать кулаки).*