**Физминутки по сказкам**

Физминутка на тему сказок предназначена для организации минутки здоровья на занятии в детском саду. При чтении могут быть использованы разные жанры сказок: волшебные, русские народные, про сказочных героев.

Цель физкультминутки: снятие утомляемости и сонливости детей младшей и средней группы, восстановление физических сил дошкольников.

**Сказочные физминутки**

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.  
Поскорее в строй вставайте  
И зарядку начинайте. (Потягивание)  
Потягушка, потянись!  
Поскорей, скорей проснись!  
День настал давным — давно,  
Он стучит в твое окно.

**Репка**

В огороде дедка репку посадил. (Присели)  
И водой из лейки репку он полил. (Тихонько поднимаемся.)  
Расти, расти, репка, и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках).  
Выросла репка всем на удивленье (подняли плечики)  
Большая – пребольшая, всем хватит угощенья. (Руки в стороны)  
Выросла репка и сладка, и крепка. (Тянемся вверх на носочках)  
**Иван-Царевич**

(Делаем выпады)  
Иван-Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой,  
Волшебным он взмахнет мечом —  
И Змей-Горыныч нипочем.   
  
Сделал выпад раз и два — Отлетела голова.  
Еще выпад — три-четыре —  
Отлетели остальные.

**Колобок**

Непоседа – Колобок  
Покатился во лесок.  
Разве можно удержать  
Тех, кто хочет убежать? (Имитация руками вращающегося Колобка.)  
Смотрит бабушка в окошко,  
Дедушка глядит с крыльца: (слова сопровождаются показом)  
— Не видали сорванца? (нет)  
Колобок не устает,  
Быстро катится вперед. (Вращение руками.)  
Впереди увидел лес,  
Где деревья до небес. (Встать на цыпочки, потянуться.)  
Слева — пробежал мышонок,  
Справа — квакнул лягушонок.  
Сороки трещат без умолку,  
Усевшись на старую елку. (Все слова сопровождаются показом.)  
Долго глядя на чистое небо,  
Утомился шарик из хлеба.  
Он проделал нелегкий путь  
И собрался передохнуть (садятся на места.)

**Кот, петух и лиса**

Жили Котик (пальцы растопырили)  
С Петушком (руками изобразили крылья)  
У лесной опушки,  
Но однажды Лисонька (повертели «хвостиком»)  
Подкралась к избушке. (Сделали руками крышу.)  
Утащила Петушка  
За высоки горы, (потянулись на носочках)  
Утащила Петушка  
В свою лисью нору. (Присели, спрятали голову.)  
Смелый котик в лес пошел (ходьба на месте)  
И нору Лисы нашёл. (Присели)  
Умный Котик спас дружка (погладили себя по голове)  
Петю-Петю-Петушка. (Сделали руками гребешок.)  
Живут котик с Петушком.  
У лесной опушки (руками сделали крышу)  
И теперь уже Лиса (повертели «хвостиком»)  
Не ходит к их избушке. (Погрозили пальчиком.)

**Теремок**

В чистом поле теремок  
Был не низок, ни высок. (Присели, встали руки вытянуты.)  
Звери разные там жили,  
Жили дружно, не тужили. (Поклон.)  
Там и мышка, (руки перед собой на носочках)  
И лягушка (присели),  
Зайчик (прыжки),  
С лисонькой – подружкой. (повертели «хвостиком»)  
Серый волк – зубами щёлк (показали руками «пасть»).  
В дружбе знали они толк. (Поклон.)  
Но набрел на теремок  
Мишка косолапый (изобразить мишку).  
Раздавил он теремок  
Своей огромной лапой. (Кулачок об кулачок.)  
Звери очень испугались,  
Поскорее разбежались (бег на месте).  
А потом собрались снова  
Чтоб построить терем новый. (Сели на стульчики.)

Сказка даст нам отдохнуть

(Дети повторяют описываемые движения.)  
Сказка даст нам отдохнуть.  
Отдохнем — и снова в путь!

Нам советует Мальвина:  
— Станет талия осиной,  
Если будем наклоняться  
Влево — вправо десять раз.  
Вот Дюймовочки слова:  
— Чтоб была спина пряма,  
Поднимайтесь на носочки,  
Словно тянетесь к цветочкам.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Красной Шапочки совет:  
— Если будешь прыгать, бегать,  
Проживешь ты много лет.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Дала нам сказка отдохнуть!  
Отдохнули?  
Снова в путь!

**Раз грибок, два грибок**

По тропинке леший шел,  
На поляне гриб нашел. (Ходьба на месте.)  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок. (Приседания.)  
Леший охает: устал,   
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся, (Потягивания – руки вверх.)  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся,   
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

**Царь Горох**

(Дети повторяют описываемые движения.)  
Давным-давно жил царь Горох  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался.

**Избушка на курьих ножках**

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)  
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)  
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)  
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)  
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)  
Глаза большие, (Показывают.)  
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)  
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)  
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

**Буратино**

Буратино потянулся, (Руки вверх, вдох – потянулись)  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся. (наклоны – раз, два, три)  
Руки в сторону развел, (развели руки в стороны)  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать. (Встали на носочки)

**Гномик**

Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)  
Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед – «ищем пропажу».)  
Колпачок был непростым  
Со звоночком золотым. (Хлопки в ладоши.)  
Гному кто точней подскажет, (Прыжки на месте.)  
Где искать ему пропажу? (Ходьба на месте.)

**Шел король по лесу**

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)