

## Музыкальные физминутки Екатерины Железновой

### Медвежата

(1) Три медвежонка\* прыгали в саду

И один сказал: «Я упаду!»

(2) И, конечно, он упал вниз головой

(3) Медвежонка увели домой

\* Два медвежонка, Вот медвежонок...

1 - подпрыгиваем на месте (ноги на ширине плеч).

2 - наклоняемся, голову опускаем вниз.

3 - переваливаемся с ноги на ногу, стоя на месте. Показываем домик (сложив руки над головой).

### Лягушата

(1) Четверо лягушат вместе на пне сидят

Вместе на пне сидят, вкусных червяков едят

(2) Ням-ням, ням-ням, ням-ням-ням-ням-ням!

Ням-ням, ням-ням, ням-ням-ням-ням-ням!

(3) Вдруг - в лужу один нырнул, в тёплой воде заснул

(4) А трое лягушат вкусных червячков едят

(5) Ням-ням...

(6) Вдруг - в лужу один нырнул, в тёплой воде заснул

(7) А двое лягушат вкусных червячков едят

(8) Ням-ням...

(9) Вдруг - в лужу один нырнул, в тёплой воде заснул

(10) Последний всё сидит и на червячков глядит

Перед игрой покажите детям картинки с лягушками. Напомните: где живут лягушки, что едят, чем ловят мух и комаров, как разговаривают. Объясните, что длинным язычком будут ручки - будем выбрасывать их перед собой, и хватать комаров, мух и червячков, как это делает лягушка.

1, 4, 7, 10 – Сидим по кругу на коленях у родителей. Пальцы растопырены (лапки), раскачиваемся из стороны в сторону.

2, 5, 8 - С силой выбрасываем руки то вперёд, то над головой, выполняя «хватательные» движения (кулачки сжимаем - разжимаем)

3, 6, 9 - наклоняемся вниз, ложась туловищем на колени, руки кладем под щеку, глаза закрываем (спим).

### 1 Вот так холод, вот мороз,

Больно щиплет нос.-2р.

2. Чтоб согреть его скорей,

Надо потереть сильнеей.

Чтоб согреть его скорей

Потереть сильнеей.

3. Будем ножки согревать,

Прыгать и скакать.-2р.

4. Очень холодно стоять,

Ножки стали замерзать.

Очень холодно стоять  
Стали замерзать.  
5. Крепче стал мороз, никак,  
Мерзнем стоя так.-2р  
6. Нам пора бежать бегом,  
Нам нельзя идти пешком.  
Нам пора бежать пешком,  
Нельзя идти пешком  
7. Чтобы ручки согреть,  
Будем мы махать.-2р.  
8.И в ладошки будем бить,  
И локтями шевелить.  
В ладошки будем бить,  
Локтями шевелить.  
9.Мы на месте не стоим  
Мы бежим, бежим-2р.  
10.Чтоб согреться побыстрее.  
Надо нам бежать быстрее  
Чтоб согреться побыстрее  
Побежим быстрее.

---

### **У жирафа пятна пятна, пятна пятнышки везде.**

---

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.  
У котят есть шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка  
везде.  
У котят есть шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.  
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.  
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носк

### **Червячки и ворона:**

(1)Раз, два, три, четыре, пять,  
Червячки пошли гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Червячки пошли гулять.  
(2)Вдруг ворона подбегает  
(3)Головой она кивает,

(4)Каркает:»Вот и обед !»

(5)Глядь – (6)а червячков уж нет!

1 — ладони лежат на коленях лежат на коленях. Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы).

2 — перебираем по ногам указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

3 — складываем пальцы щепоткой, качаем (киваем) ими.

4 — раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх.

5 – руки вытягиваем перед собой.

6 — сжимаем кулачки, прижимаем их к груди (или прячем за спину).

### **Танец червяков**

Хоть у нас есть две руки, Две рук, две руки  
Мы совсем как червяки – совсем как червяки  
(крутим вытянутыми руками перед собой)

И у нас уже готов, уж готов, уж готов  
Новый танец червячков, танец червячков  
(поднимаем руки над головой и делаем наклоны)

Будем хвостиком вилять, все вилять, и вилять  
Извиваться, приседать, приседать, приседать  
(руки за спиной (как «хвостик»), крутим бёдрами)

Ручки можем раскачать, раскачать, раскачать  
(качаем ручками)  
Ножкой можем помахать, можем помахать  
(машем ножками)  
Пальчиками поболтать, поболтать, поболтать  
(трясем пальцами)  
Каблучками постучать, немножко постучать  
(топаем ножками)  
Носиками помотать, помотать, помотать  
(крутим головой из стороны в сторону)  
Головами покивать, можем покивать!  
(киваем головой)

Хоть у нас есть две руки, две руки, две руки  
Мы совсем, как червяки – совсем как червяки  
(крутим вытянутыми руками перед собой)

Можем снова показать, показать, показать  
Как умеем танцевать – умеем танцевать!  
(попрыгаем, или крутим корпусом из стороны  
в сторону, в общем – танцуем!)