

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ





Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Физкультминутка «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *прыгают на двух ногах,*
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух! *приседают на корточки*

Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

Физкультминутка «Три медведя».

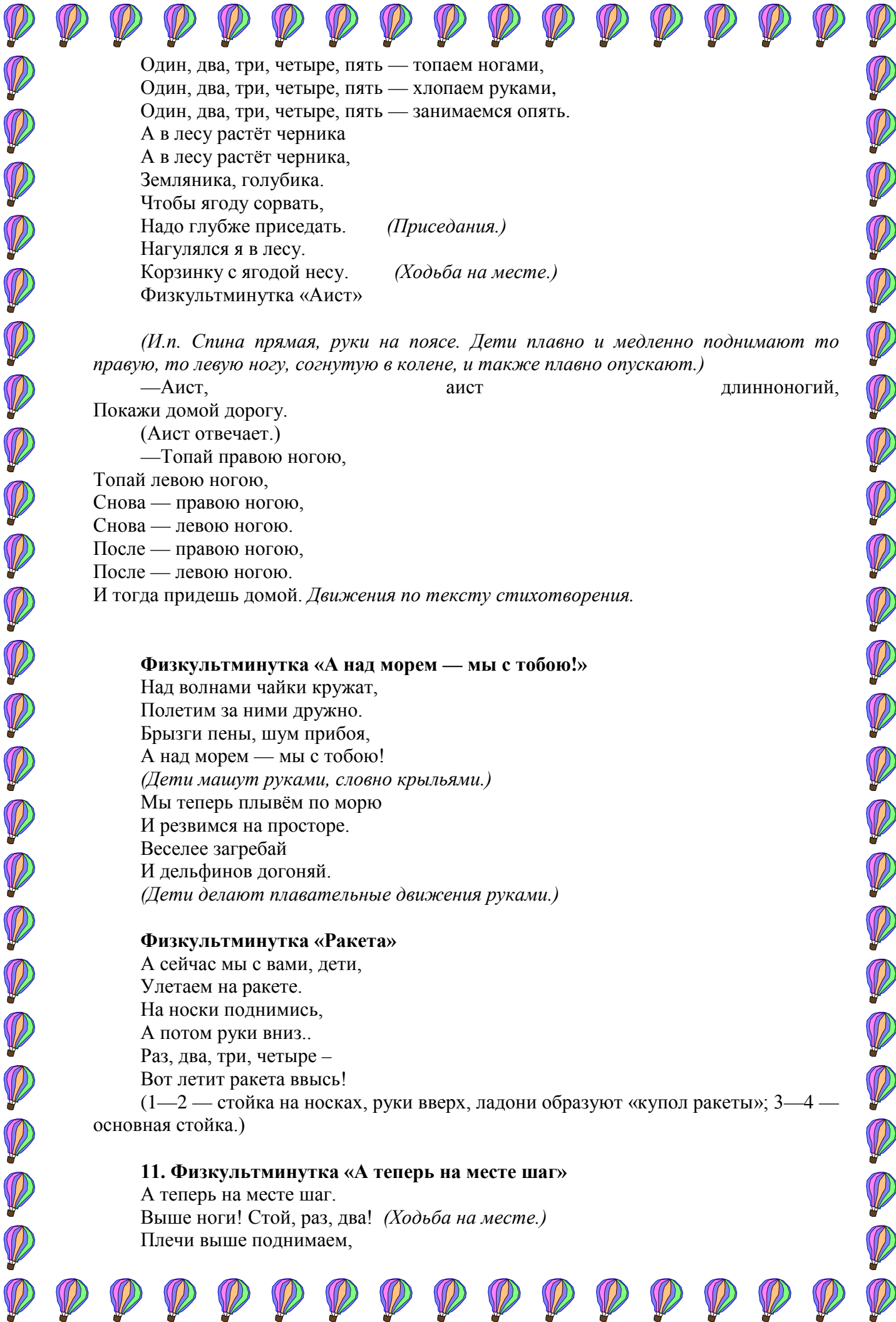
Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
А сынок — малютка просто. *Присесть.*
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. Дети имитируют игру с погремушками.

Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».



Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *(Приседания.)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*
Физкультминутка «Аист»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Аист отвечает.)
—Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»

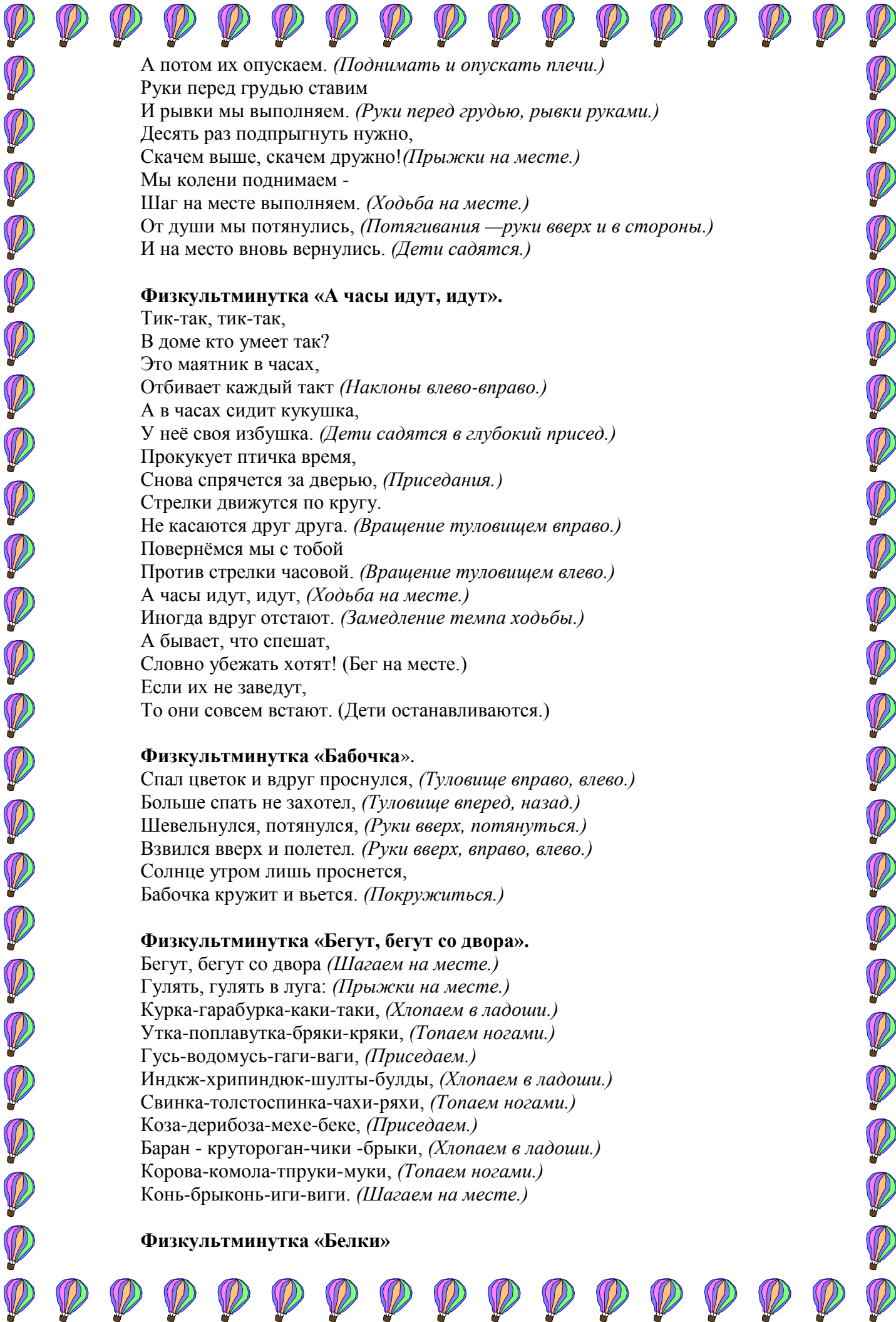
Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!
(Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками.)

Физкультминутка «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз..
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!
(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

11. Физкультминутка «А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*
Плечи выше поднимаем,



А потом их опускаем. (*Поднимать и опускать плечи.*)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (*Руки перед грудью, рывки руками.*)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (*Прыжки на месте.*)
Мы колени поднимаем -
Шаг на месте выполняем. (*Ходьба на месте.*)
От души мы потянулись, (*Потягивания —руки вверх и в стороны.*)
И на место вновь вернулись. (*Дети садятся.*)

Физкультминутка «А часы идут, идут».

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (*Наклоны влево-вправо.*)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед.*)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.*)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте.*)
Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)
Если их не заведут,
То они совсем встанут. (*Дети останавливаются.*)


Физкультминутка «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.*)
Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.*)
Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться.*)
Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево.*)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться.*)

Физкультминутка «Бегут, бегут со двора».

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)
Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)
Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)
Баран - крутороган-чики-брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Корова-комола-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)
Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

Физкультминутка «Белки»

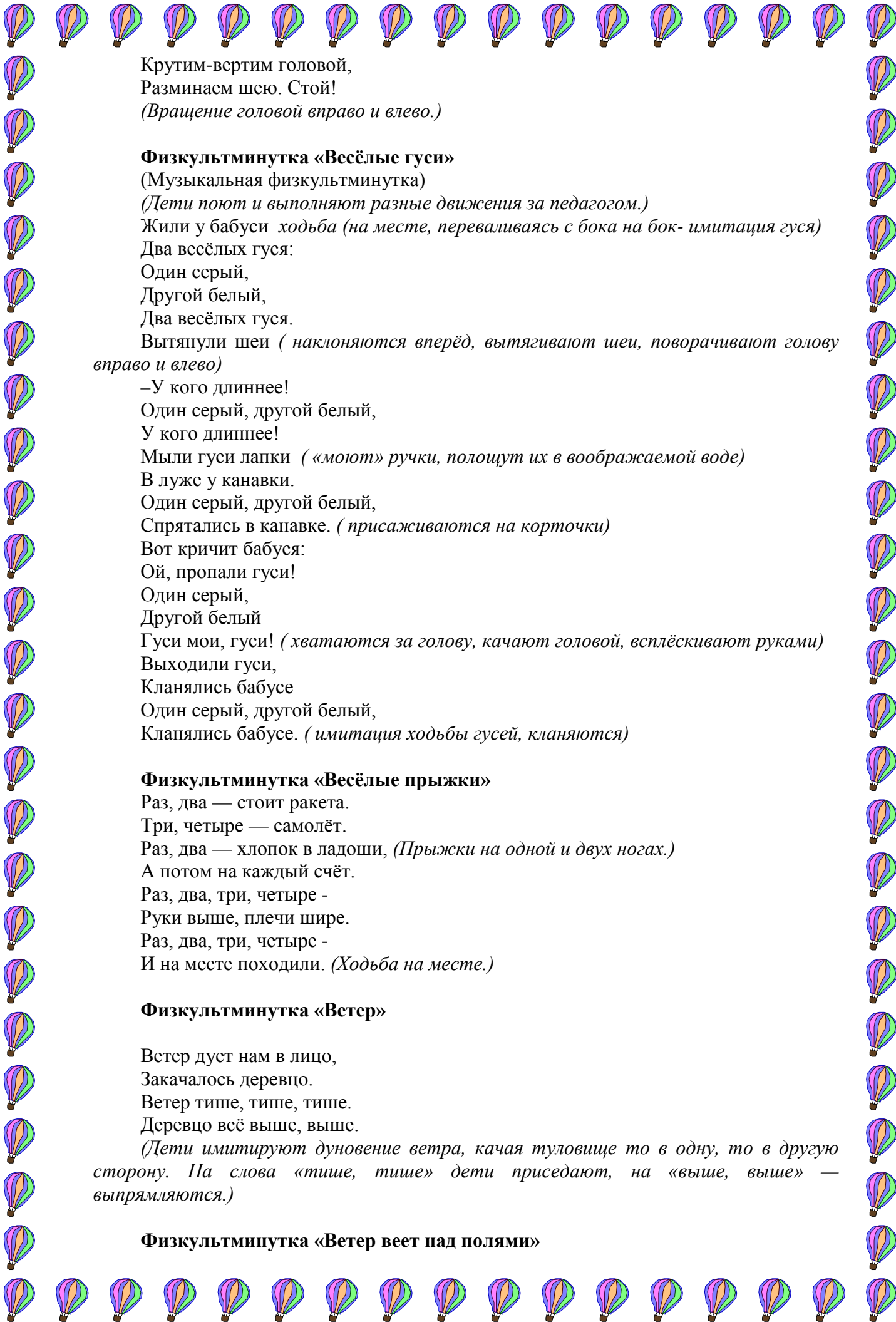


Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*
Физкультминутка «Будем в классики играть»
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.
Головою покачали *(Движения головой.)*
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*
Физкультминутка «Ванька-встанька».
Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*
Приседай-ка. *(Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

Физкультминутка «Вверх рука и вниз рука»
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.)

Физкультминутка «Весёлые гуси»

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси *ходьба (на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся)*

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи *(наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)*

—У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки *(«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)*

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(присаживаются на корточки)*

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

Гуси мои, гуси! *(хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)*

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе. *(имитация ходьбы гусей, кланяются)*

Физкультминутка «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

Физкультминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

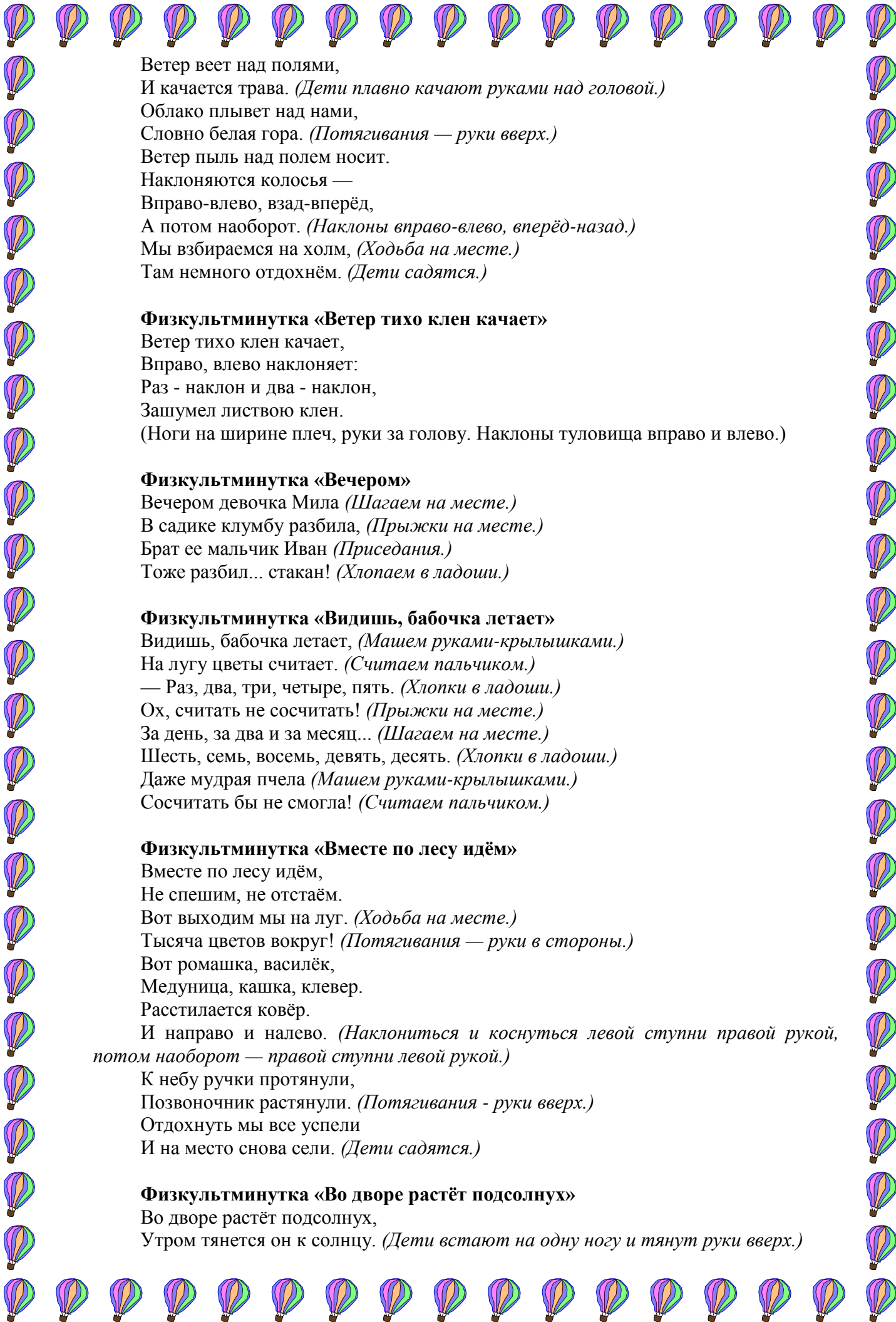
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Физкультминутка «Ветер веет над полями»



Ветер веет над полями,
И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*
Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

Физкультминутка «Ветер тихо клен качает»

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

Физкультминутка «Вечером»

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*
В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*
Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

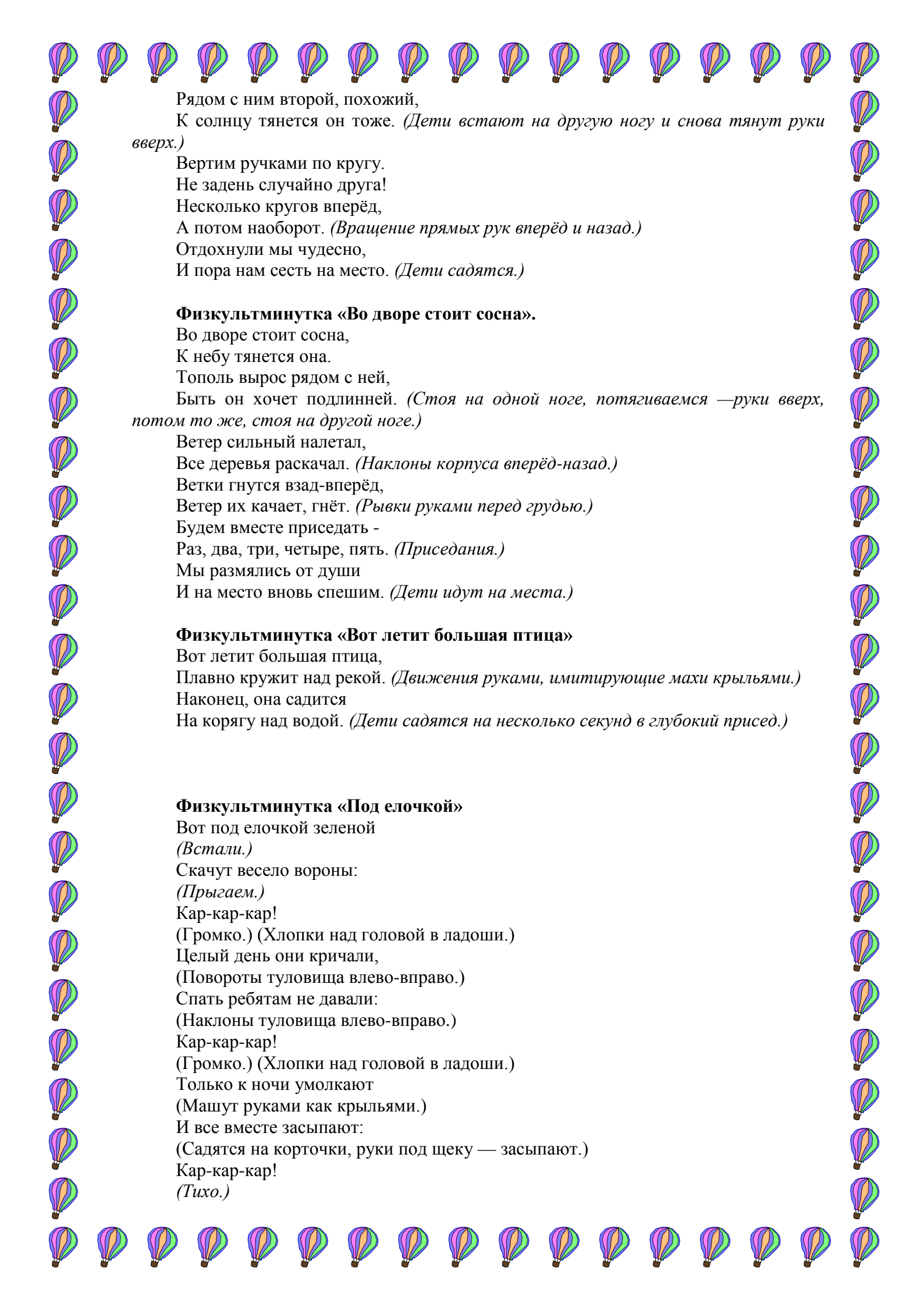
Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

Физкультминутка «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр.
И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

Физкультминутка «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*



Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

Физкультминутка «Во дворе стоит сосна».

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

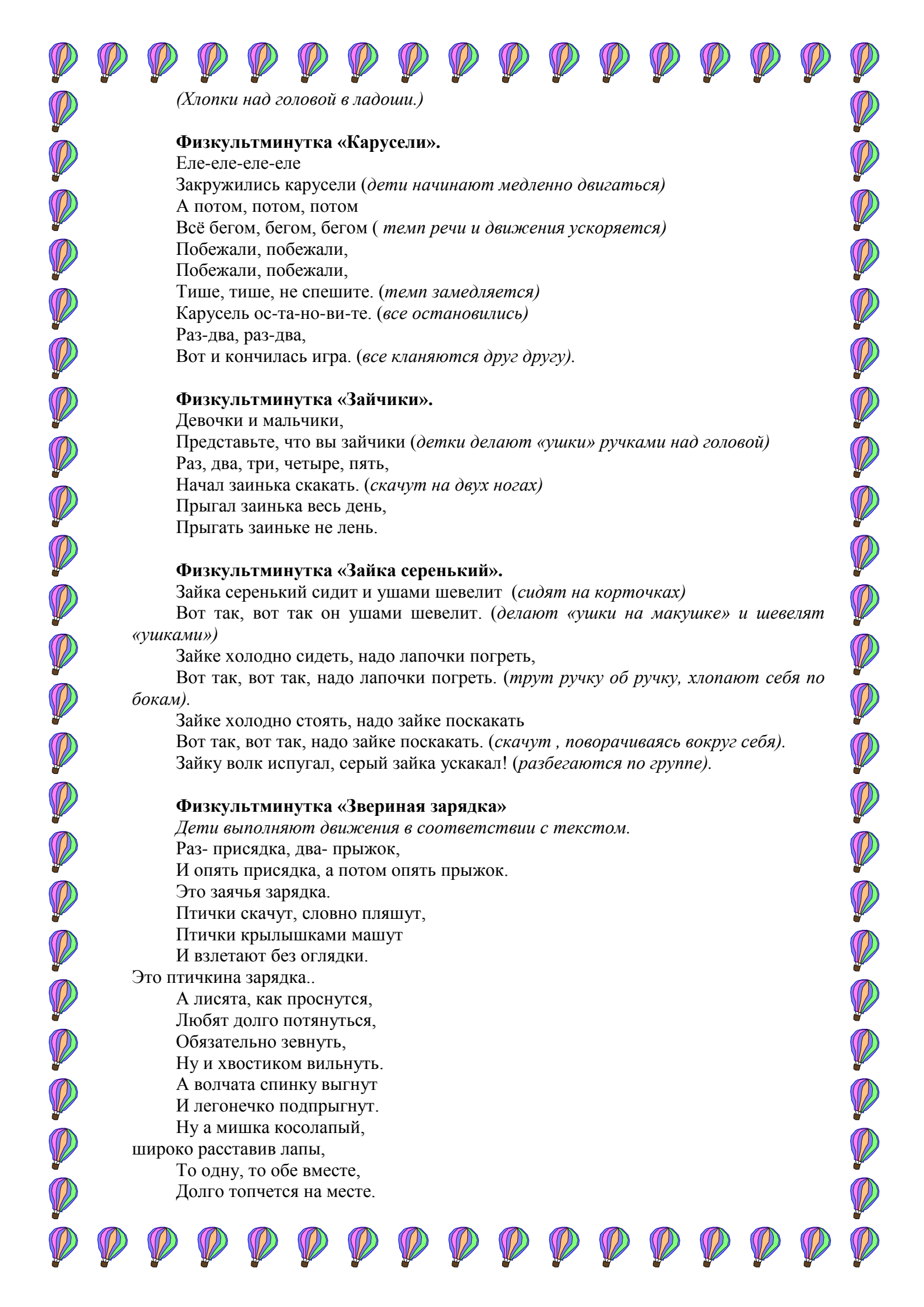
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

Физкультминутка «Вот летит большая птица»

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*
Наконец, она садится
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

Физкультминутка «Под елочкой»

Вот под елочкой зеленой
(Встали.)
Скачут весело вороны:
(Прыгаем.)
Кар-кар-кар!
(Громко.) *(Хлопки над головой в ладоши.)*
Целый день они кричали,
(Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали:
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар!
(Громко.) *(Хлопки над головой в ладоши.)*
Только к ночи умолкают
(Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают:
(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар!
(Тихо.)



(Хлопки над головой в ладоши.)

Физкультминутка «Карусели».

Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели *(дети начинают медленно двигаться)*

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом *(темп речи и движения ускоряется)*

Побежали, побежали,

Побежали, побежали,

Тише, тише, не спешите. *(темп замедляется)*

Карусель ос-та-но-ви-те. *(все остановились)*

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра. *(все кланяются друг другу).*

Физкультминутка «Зайчики».

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики *(детки делают «ушки» ручками над головой)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайнышка скакать. *(скачут на двух ногах)*

Прыгал зайнышка весь день,

Прыгать зайнышке не лень.

Физкультминутка «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит *(сидят на корточках)*

Вот так, вот так он ушами шевелит. *(делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Вот так, вот так, надо лапочки погреть. *(трет ручку об ручку, хлопают себя по бокам).*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так, надо зайке поскакать. *(скачут, поворачиваясь вокруг себя).*

Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! *(разбегаются по группе).*

Физкультминутка «Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз- присядка, два- прыжок,

И опять присядка, а потом опять прыжок.

Это заячья зарядка.

Птички скачут, словно пляшут,

Птички крылышками машут

И взлетают без оглядки.

Это птичья зарядка..

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

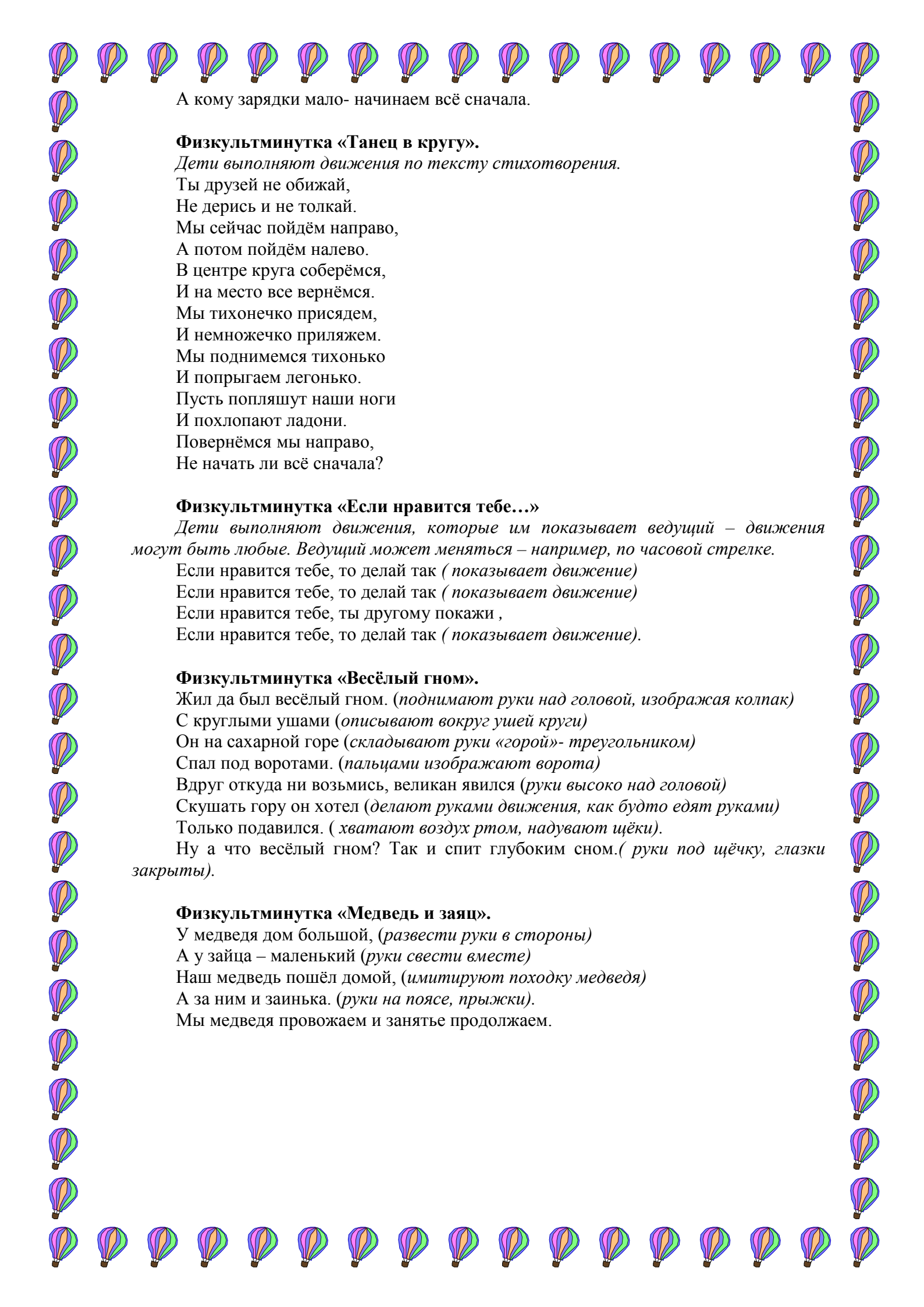
И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,

широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.



А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

Физкультминутка «Танец в кругу».

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Ты друзей не обижай,
Не дерись и не толкай.
Мы сейчас пойдём направо,
А потом пойдём налево.
В центре круга соберёмся,
И на место все вернёмся.
Мы тихонечко присядем,
И немножечко приляжем.
Мы поднимемся тихонько
И попрыгаем легонько.
Пусть попляшут наши ноги
И похлопают ладони.
Повернёмся мы направо,
Не начать ли всё сначала?

Физкультминутка «Если нравится тебе...»

Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.

Если нравится тебе, то делай так (показывает движение)
Если нравится тебе, то делай так (показывает движение)
Если нравится тебе, ты другому покажи,
Если нравится тебе, то делай так (показывает движение).

Физкультминутка «Весёлый гном».

Жил да был весёлый гном. (поднимают руки над головой, изображая колпак)
С круглыми ушами (описывают вокруг ушей круги)
Он на сахарной горе (складывают руки «горой»- треугольником)
Спал под воротами. (пальцами изображают ворота)
Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (руки высоко над головой)
Скушать гору он хотел (делают руками движения, как будто едят руками)
Только подавился. (хватают воздух ртом, надувают щёки).
Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. (руки под щёчку, глазки закрыты).

Физкультминутка «Медведь и заяц».

У медведя дом большой, (развести руки в стороны)
А у зайца – маленький (руки свести вместе)
Наш медведь пошёл домой, (имитируют походку медведя)
А за ним и зайчика. (руки на поясе, прыжки).
Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.