

## Физкультминутка для детей дошкольного возраста

### 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.)

### 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 встают. (Дети останавливаются.)

### **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.)

### **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.)  
Индюк-хрипидюк-шулды-булды, (Хлопаем в ладоши.)  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)  
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)  
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)  
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

### **«Маша-растеряша»**

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (Поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (Поворот в другую сторону, в исходное положение)  
И на стуле нет, (Руки вперед, в стороны)  
И под стулом нет, (Присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет, (Руки опустили)  
(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)  
Маша-растеряша!

### **«Прыжки»**

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!  
Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики!  
Прыг-скок, прыг-скок,  
На травку присядем:  
Тишину послушаем,  
Морковочку покушаем.  
Немного отдохнем и  
Дальше пойдем.  
Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, попрыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!

### **«Как мячики»**

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики  
Прыгают, как мячики,  
Ножками топают,

Ручками хлопают,  
Головой кивают,  
Все вместе отдыхают.

### «Лес»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Однажды дети в лес пошли,  
Всю поляну обошли,  
К старой ели подошли,  
Там огромный гриб нашли.  
Так были рады наши ребята!  
И домой бегом обратно.

### «Зимой»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (Показывают большим пальцем вверх)  
На санках едем мы гурьбой, (Имитируют катание на санках)  
Потом в снежки мы поиграем, (Имитируют лепку и бросание снежков)  
Все дружно лыжи одеваем, («Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)  
Потом все встали на коньки, (Изображают катание на коньках)  
Зимой веселые деньки! (Показывают большим пальцем вверх)  
Мой мячик весело скачет, (Движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)  
Моя машина едет без бензина, (Имитация вращения руля)  
Мой братишка еще малышка, (Показывают рукой его рост)  
Моя кошка поспит немножко, (Наклон головы набок, руки под щеку)

### Буратино потянулся

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся,  
Три - нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох - потянулись; наклон - раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

### **В темном лесу есть избушка**

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.)

### **Гномик**

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

### **Иван-Царевич**

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. (Выпады.)

### **Раз грибок, два грибок**

По тропинке леший шёл,  
На поляне гриб нашёл. (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 вперёд прогнулся  
И до пола дотянулся. (Наклоны вперёд и назад.)  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

### **Сказка даст нам отдохнуть**

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! (Дети повторяют описываемые движения.)

### **Сказочная зарядка**

(Построение.)

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.

### **Царь Горох**

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. (Дети повторяют описываемые движения.)

### **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.)