

Физкультминутки. Средняя группа (4-5 лет).

Детский сад.

Сначала буду маленьким, *(Присесть.)*

К коленочкам прижмусь. *(Обнять коленки.)*

Потом я вырасту большим, *(Встать.)*

До лампы дотянусь. *(Руки вверх.)*

Маша растеряша.

Ищет вещи Маша,

(поворот в одну сторону)

Маша растеряша

(поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,

(руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет,

(присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша растеряша!

Прыжки.

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:
Тишину послушаем,
Морковочку покушаем,
Немного отдохнём и
Дальше пойдём.
Выше-выше,
Прыгай высоко!
Не ленись, прыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!
(Движения выполняются по ходу стихотворения)

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали (*Выпрямится*).
И на месте зашагали. (*Ходьба на месте*).
На носочках потянулись, (*Руки поднять вверх*).
А теперь назад прогнулись. (*Прогнуться назад, руки положить за голову*.)
Как пружинки мы присели (*Присесть*.)
И тихонько разом сели. (*Выпрямится и сесть*.)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте*.)
Приседай-ка. (*Приседания*.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши*.)

Семья.

Раз, два, три, четыре (*Хлопки в ладоши*)
Кто живет у нас в квартире? (*повороты в стороны с подниманием плеч*)
Раз, два, три, четыре, пять (*Хлопки в ладоши*)
Всех могу пересчитать; (*указательным пальцем пересчитывают*)

Папа, мама, брат, сестренка,

Кошка Мурка, два котенка,

Мой щегол, сверчок и я-

Вот и вся наша семья! *(загибают поочередно пальцы на руках в кулак несколько раз.)*

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)*

Раз-два.

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

Отдых наш – физкультминутка.

Отдых наш — физкультминутка. *(Шагают на месте).*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *(Движения руками в стороны)*

Раз и два, раз и два! *(вверх, в стороны, вниз)*

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.)*

Раз, два, три, четыре, пять .

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Зарядка.

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Влево, вправо повернитесь,

Наклонитесь, поднимитесь.

Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребяташки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

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.)*

Капуста.

Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)
Мы капусту мнём-мнём,
(«мнут капусту»)
Мы капусту солим-солим,
(«берут» щепотку соли и «солят»)
Мы капусту жмём-жмём.
(сгибание и разгибание кистей рук).

Пальчики.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

(Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.)

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.*)