

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

## 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 «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 «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 «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 правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова - правою ногою,  
Снова - левою ногою.  
После - правою ногою,  
После - левою ногою.  
И тогда придешь домой. *(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 «А над морем мы с тобой»**

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 «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 «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.)*

#### **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 встают. *(Дети останавливаются.)*

#### **Физкультминутка «Бегут, бегут»**

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.)*