



ВЕСЁЛЫЕ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ
для детей



Физкультминутка “Мишка”

На орех взобрался Мишка,

(имитация движений, как мишка карабкается на дерево)

С ветки даль ему видна. *(ладошку поставить как козырёк ко лбу)*

Смотрит на холмы и крыши *(соединяем руки над головой как домик — крыша)*

Не идёт ли к нам весна? *(поднимаем плечи — удивление)*

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод, *(повороты головы вправо и влево)*

Клин увидев журавлиный, *(показ взмахов крыльев журавлей)*

Закричал: «Весна идёт!» *(руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне)*

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге,

(повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна, *(потягивание рук вверх)*

К нам опять пришла весна!

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил, *(вращение головой)*

Наклонялся взад, вперёд. *(наклоны)*

Вот он по лесу идёт. *(ходьба вперевалочку)*

Ищет мишка корешки, *(наклоны вперёд)*

И трухлявые пеньки.

В них — съедобные личинки:

Для медведя — витаминки.

Наконец медведь наелся,

И на бревнышке уселся. *(садимся)*



Физкультминутка “Хватит спать!”

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперед-назад прогнулись. *(Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)*

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражненье выполняем.

Чур, друзья, не отставать! *(Приседания.)*

Физкультминутка “Цапля ходит по воде”

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*

Чтоб поймать еду в водиче,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

Физкультминутка “Солнце спит и небо спит”

Солнце спит и небо спит,

(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)

Даже ветер не шумит.

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Рано утром солнце встало,

(Подняли руки вверх, потянулись.)

Всем лучи свои послало.

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Вдруг повеял ветерок,

(Качаем раскрытыми в стороны руками.)

Небо тучей заволок,

(Закрыли лицо руками.)

И деревья раскачал.

(Качание туловища влево-вправо.)

Дождь по крышам застучал,

(Прыжки на месте.)

Барабанит дождь по крышам,

(Хлопаем в ладоши.)

Солнце клонится все ниже.

(Наклоны вперед.)

Вот и спряталось за тучи,

(Приседаем.)

Ни один не виден лучик.

(Встали, спрятали руки за спину.)



Физкультминутка “Аист”

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

Следить за спиной.)

— 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.



Физкультминутка “Белки”

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

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 “Дождик”

Дождик скачет по дорожке,
Как мальчишка озорной,
(Прыжки)

Громко хлопает в ладоши
И от счастья сам не свой.
(Хлопки)

Летний дождь – всегда веселый.
Он как друг хороший всем.
(Повороты, руки на поясе)

Вот и тополь стал зеленый,
Будто новенький совсем.
(Руки вверх, наклоны влево – вправо)

Как игрушки в магазине,
Чистые дома стоят.
(Повороты с отведенной в сторону рукой)

Небосвод стал синий-синий.
В лужах «зайчики» блестят.
(Руки вверх, «фонарики»)

Пальчиковая игра Дождик — кап!

Дождик – кап!

(Ударяют указательным пальцем одной руки по ладони другой)

То сильнее, то тише.
Не стучи, не стучи,
(Грозят пальцем.)

Не стучи по крыше!
Непослушный какой!

(Укоризненно качают головой.)

Погоди, не лейся!
Заходи к малышам
(Манят руками.)

И в тепле погрейся!

(Кладут ладони на плечи, скрестив руки на груди.)

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 “Гриша-шёл”



Гриша шел — шел - шел, *(шагаем на месте)*

Белый гриб нашёл. *(хлопки в ладоши)*

Раз-грибок, *(наклоны вперед)*

Два - грибок, *(наклоны вперед)*

Три - грибок, *(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Физкультминутка “Вышел зайчик”

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,

Забегаёт в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов.

(Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*

Физкультминутка “Вышли уточки на луг”

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения шей.)*

Клювом перья расправляют. *(Повороты*

туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал?

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперед,*

смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. *(Присели.)*



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.)



ЖУЧОК

**Этот маленький жучок
По земле гуляет,**

Перебираем пальцами по ступням.

**Листик сладенький найдёт
И его кусает.**

Щипаем ступни.

**Чтоб ещё листочек съесть,
Хочет он повыше влезть.**

Перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей).

**Этот маленький жучок
По траве гуляет...**

Перебираем пальцами по коленям.

**Этот маленький жучок
По кустам гуляет...**

Перебираем пальцами по животу.

**Этот маленький жучок
Выше залезает,**

Перебираем пальцами по груди.

Вот он ямочку нашёл,

"Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи.

Лёг и отдыхает.

Пальчики сжимаем в кулаки.

Он не будет вас кусать,

Хочет он чуть-чуть поспать.

Опускаем голову вниз, глаза закрываем.