



Физкультминутки в детском саду

*Подготовила инструктор по физической культуре ГБДОУ № 82
Приморского района г. Санкт-Петербурга
Михайлова Ольга Ивановна*



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.



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)



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)





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)



А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

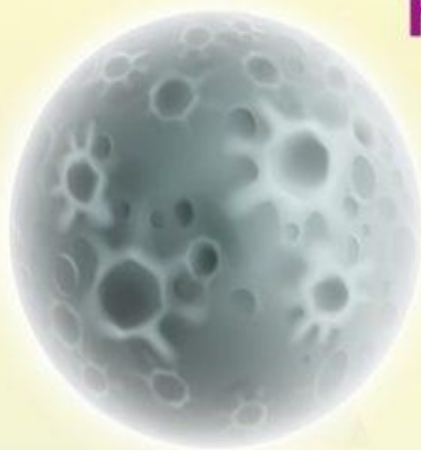
На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре –

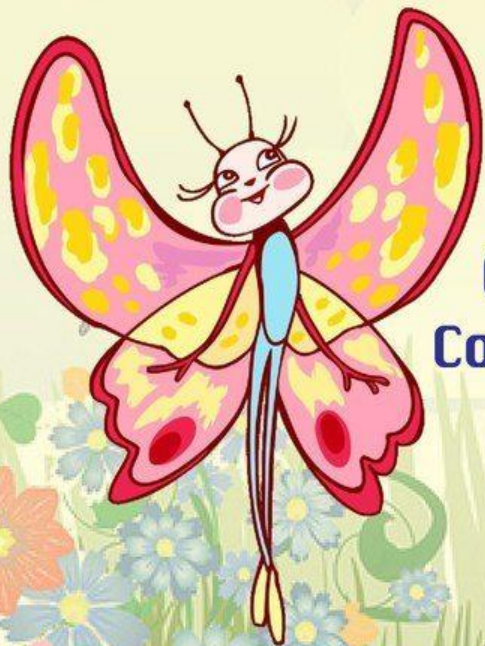
Вот летит ракета ввысь!

(1–2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная стойка)



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)



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 несусь.

(Ходьба на месте)



Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки)





Физминутка «Солнце»

**Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.**

(Потягивания — руки вверх.)

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём.

(Потягивания — руки в стороны.)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

Совушка-сова, (машем
руками "крылья")
Большая голова
("нарисовали" руками круг)
На пеньке сидит, (присели)
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!
(прямыми руками хлопаем
по бокам)
Ножками топ-топ!

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
(поиграть на "дудочке")
Сидит ворон на дубу, (руки
на пояс, присесть и встать,
руки вверх)
Он играет во трубу
(поиграть на "дудочке")
Во серебряную.

