

Физкультминутки в сентябре

1. БАБОЧКИ

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.)

2. САМОЛЕТЫ

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

3. УДИВЛЯЕМСЯ ПРИРОДЕ

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

4. ГРИБОК

Гриша шел-шел-шел,

(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперёд)

Положил их в кузовок

1. ВМЕСТЕ ПО ЛЕСУ ИДЕМ

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.)

2. ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
(На каждую строчку четыре шага в такт)

2. ЛИСТИКИ

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

3. СТАЯ ПТИЦ

Сая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Физкультминутки в ноябре

1. МЫ БОКСЕРЫ

Мы боксеры, мы штангисты. (Дети боксируют, поднимают штангу)
Бегуны и футболисты. (Бегут на месте и ведут мяч)
Мы плывем через моря. (Имитируют плавание)
Всюду есть у нас друзья. (Обнимают за плечи соседа)

Тики-так, тики-так, —
Так ходики стучат. (Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.)
Туки-так, туки-так, —
Так колеса стучат. (Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.)
Токи-ток, токи-ток, —
Так стучит молоток. (Изображают кулачками молоточки.)
Туки - ток, туки - ток, —
Так стучит каблучок. (Стучат каблучками.)

3.МЫ ИГРУШКИ

Мы игрушки расписные,
Хохотушки вятские,
Щеголихи слободские,
Кумушки посадские.
У нас ручки крендельком
Щёчки будто яблочки.
С нами издавна знаком
Весь народ на ярмарке.

4.ПАРИКМАХЕР

Привели подстичь ребенка
До чего ж оброс мальчонка.
Прежде чем садиться в кресло,
Нужно голову помыть (показ движений).
А за тем, а за тем,
Полотенцем просушить (показ движений).
Ножницы возьмем, гребенку-
Челку пострижем ребенку (пальчиками имитируем движения).
Раз, два, три – готова стрижка,
Феном мы ее уложим,
И одеколоном сбрызнем (упражнение на дыхание, на выдохе шшш-шшш протяжно).
Мальчугана не узнать (удивление)
Можно в садик отправлять.

Физкультминутки в декабре

1. ЗИМУШКА_ЗИМА

Здравствуй Зимушка-зима! (кланяемся)
Что в подарок принесла? (разводим руки в стороны)

Белый снег пушистый, (приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)
Иней серебристый (встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки, (имитируем движения лыжников и конькобежцев)
И на ёлке огоньки! (поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)

2. В ЛЕСУ

Весь засыпан снегом лес.

Здесь по снегу скачет зайка. (прыгаем)
Там синичек села стайка. (машем руками, как крыльями)
Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)
Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

3. ВО ДВОРЕ

Раз, два, раз, два- (хлопаем в ладоши)
Начинается игра.
Разгребаем снег лопатой, (имитируем движения)
Строим горку во дворе.
Белой и пушистой ватой (вытягиваем руки вперёд, поворачиваем корпус вправо и влево)
Двор украшен в декабре.
Раз, два, раз, два (ритмично топаем)
Вот и кончилась игра.

4. ЁЛОЧКА

У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)
Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)
Убери иголочки
Дальше от ребяток.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Физкультминутки в январе

1. С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки)

А вокруг лежат сугробы! Потягивания — руки в стороны.

Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы»
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются)
Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте)
Ну а мы идём, идём. (Ходьба на месте)

2. «Что нам нравится зимой?»

Что нам нравится зимой?
Белые полянки.
И на горке снеговой

Что нам нравится зимой?

Мягкие сугробы,

Чтоб копать день—деньской

Крепость делать чтобы (2 р.)

Что нам нравится зимой?

Потеплей одеться,

В шубке тёплой меховой,

На морозе греться (2 р.)

Хлопки

Развести руки в стороны

Поднять руки вверх, показать «горку»

Ходьба лыжника

Хлопки

Показать сугробы

Имитировать копание снега лопатой

Лепить снежки

Хлопки

Имитировать одевание одежды

Похлопать ладошками по одежде

Прыжки

3.«Дорожная»

Дорога не тропинка,

Дорога не канава...

Сперва смотри налево.

Потом смотри направо.

Ты налево повернись,

Другу рядом улыбнись,

Топни правой ногой:

Раз – два – три,

Покачай головой.

Раз – два – три,

Руки вверх ты подними

И похлопай: раз – два – три.

4.«Зимняя»

Мы зимой в снежки играем.

По сугробам мы шагаем.

И на лыжах мы бежим.

На коньках по льду скользим.

И снегурку лепим мы.

Гостью зиму любим мы.

Мы бежим с тобой на лыжах (Дети “скользят” шагают (ходят на лыжах))

Снег холодный лыжи

лижет.

А потом – на коньках, “Скользят руки за спиной (“бегут” на коньках)

Но упали мы. Ах ! (Приседают)

1. НАША АРМИЯ

В пограничников играем,
Землю нашу охраняем.
Мы гурьбой садимся в санки,
Мчимся вихрем в жаркий бой.
Мы танкисты, санки – танки,
Враг – сугробы под горой.

2. ВЕСЕЛО В ЛЕСУ

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно?
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе?
Тренировки помогают!
И зайчата убегают.
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса.
Тяжело вздыхает,
Садится, отдыхает.

3. В ЗЕМЛЮ ЗЕРНЫШКО ПОПАЛО

В землю зёрнышко попало,
Прорастать на солнце стало
И росточек подрастал
К свету и теплу тянулся
И красавцем обернулся.
Приседают
Руки над головой
Медленно встают
Раскрывают руки и кружатся

4. ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Дома острые ножи
В руки вовсе не бери.
Не раскидывай иголки,
Убери их все на полку.
Если ножницы достал,
Убери откуда взял.
В рот таблетки не бери,
Хоть красивые они.
Ты с игрушками играй,
И беды тогда не знай

1. МИШКА ВЫЛЕЗ ИЗ БЕРЛОГИ

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки —
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

2. ТИХО ПЛЕЩЕТСЯ ВОДА

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. (Дети садятся.)

3. УРЕКИ РОСЛА РЯБИНА

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)
А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)
Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)
Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)
Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)
Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

4. ГНОМИК

Гномик по лесу гулял, (ходьба на месте)
Колпачок свой потерял. (ищем пропажу, наклоны)
Колпачок был непростым
Со звоночком золотым. (хлопки в ладоши)
Гному кто точнее подскажет (прыжки на месте)
Где искать ему пропажу? (ходьба на месте)

1. Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится,
Прыг-скок, прыг-скок,
Завертелась, как волчок.
Вот присела на минутку,
Почесала клювом грудку,
И с дорожки — на плетень,
Тири-тири,
Тень-тень-тень!
Прыжки на месте на двух ногах.
Прыжки на месте на левой ноге.
Прыжки на месте на правой ноге.
Кружимся на месте.
Присели.
Встали, наклоны головы влево - вправо.
Прыжки на месте на левой ноге.
Прыжки на месте на правой ноге.
Прыжки на месте на двух ногах.

2. «Раз, два — стоит ракета»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолет.
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре
И на месте походили.
Руки вытянуты вверх.
Руки в стороны.
Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Руки вверх-вниз.
Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.

3. «Замри»

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,
Качаем головой. Мы руки поднимаем,
Потом их опускаем, мы руки подаем
И бегаем кругом. Раз, два, три,
Любая фигура замри!
Топают. Хлопают.
Качают головой. Руки вверх.
Руки вниз. Руки в «замок».
Покружиться на месте. Три хлопка.
Изобразить любую фигуру.

4. «Жук»

Жук летел в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу.
Тихо на ветру качаюсь,
Низко-низко наклоняюсь. (Останавливаются, встают прямо. Наклоны вправо-влево, вперед – вниз)
На цветке я посидел, Отдохнул и полетел. (Приседают. Бегают и садятся на свои места.)

Физкультминутки в мае

1.«На пригорке».

На пригорке - три избушки (смотрим в «бинокль»)
Что за чудо - деревушка? (руки в стороны,жимаем плечами)
Зреют яблочки в саду (потянуться вверх на носочках)
Утки плавают в пруду (покружиться вразвалочку)
Коровы травку жуют (показать «рожки»)
Петушки всю поют (встать на одну ногу, «хлопать крыльями»)
Дед и баба там живут (поочередно подпирать щеки)
Сидят, внуков в гости ждут (призывают ладонями к себе)
Через речку брошен мостик (руки полочкой перед собой)
Мы идём с тобою в гости (шагаем)

2. Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

3. Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

4. 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.