



Физкультминутки для детей 4-5 лет

Отдых наш - физкультминутка.

Отдых наш – физкультминутка.

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,

Раз и два, раз и два!

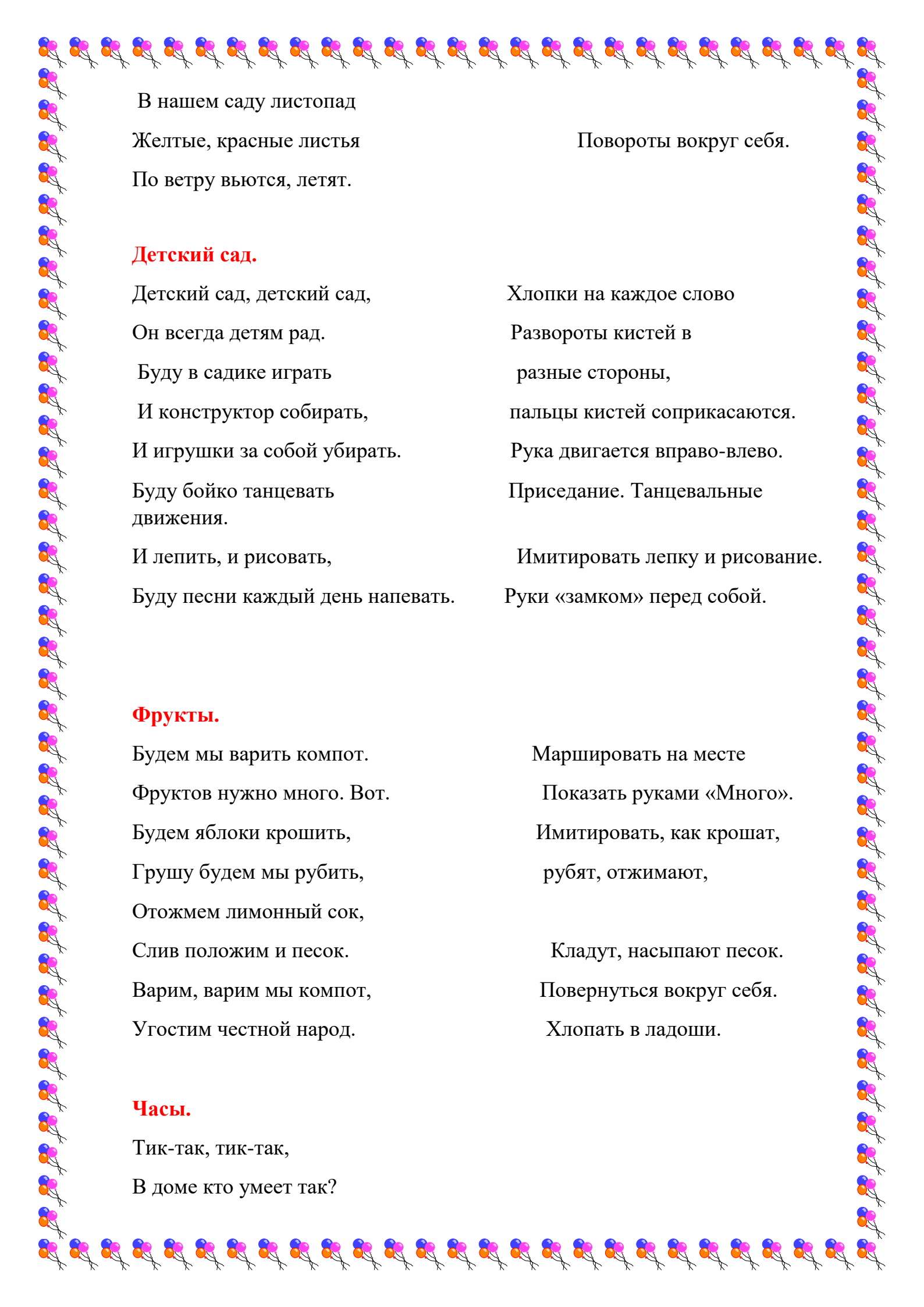
Шагаем на месте.

Движения руками: в стороны,
вверх, в стороны, вниз.

Листопад.

Падают, падают листья,

Взмахи руками.



В нашем саду листопад
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Детский сад.

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Буду в садике играть
И конструктор собирать,
И игрушки за собой убирать.
Буду бойко танцевать
движения.
И лепить, и рисовать,
Буду песни каждый день напевать.

Хлопки на каждое слово
Развороты кистей в
разные стороны,
пальцы кистей соприкасаются.
Рука двигается вправо-влево.
Приседание. Танцевальные
Имитировать лепку и рисование.
Руки «замком» перед собой.

Фрукты.

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

Маршировать на месте
Показать руками «Много».
Имитировать, как крошат,
рубят, отжимают,
Кладут, насыпают песок.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.

Часы.

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?

Это маятник в часах
Отбивает каждый такт,
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой.
А часы идут, идут,
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Ягоды.

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
опустить,
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.

Дни недели.

В понедельник я купался,
А во вторник - рисовал.

Наклоны вправо- влево.

Дети садятся в глубокий присед.

Приседания.

Вращение туловищем вправо

Вращение туловищем влево.

Ходьба на месте

Замедление темпа ходьбы.

Бег на месте.

Дети останавливаются.

Поднимаясь на носочках, руки

Тянуть вверх, затем плавно

встать на всю ступню.

Приседания.

Ходьба на месте.

изображаем плавание.

Изображаем рисование.

В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
руки
Целый день я отдыхал.

Умываемся.
Бег на месте.
Прыгаем. Кружимся на месте.
Хлопки в ладоши.
Дети садятся на корточки,
Под щеку - засыпают.

Самолет.

Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки.
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото.

Махать руками, словно крыльями.
Несколько глубоких приседаний.

Богатыри.

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри!
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
Через левое плечо.

Руки в стороны.
Поворот вправо.
Поворот влево.
Поворот вправо.
Поворот влево.

Мишка.

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад-вперед,
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
коснуться
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки-
Для медведя витаминной.
Наконец медведь наелся
И на бревнышке уселся.

Повороты влево и вправо.
Потягивания, руки вверх.
Вращения головой.
Наклоны вперед- назад.
Наклоны: правой рукой
Левой ступни, потом наоборот.
Дети садятся.

Цветки.

Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь усталость, лень и сука,
Будем мышцы разминать!
А теперь покрутим шейей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всё на свете.
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.

Руки к плечам, вращение вперед и
назад.
Приседания.



Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем,

Ходьба на месте.

Выше ноги поднимаем!

На лугу.

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались.

Шагаем на месте.

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед,

Развели руки в стороны, вперед.

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети,

Присели.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем. Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем!

Топаем ногами.

Хорошо мы погуляли

И несколько не устали!

Шагаем на месте.

Киска.

То прогнет,

То выгнет спинку,

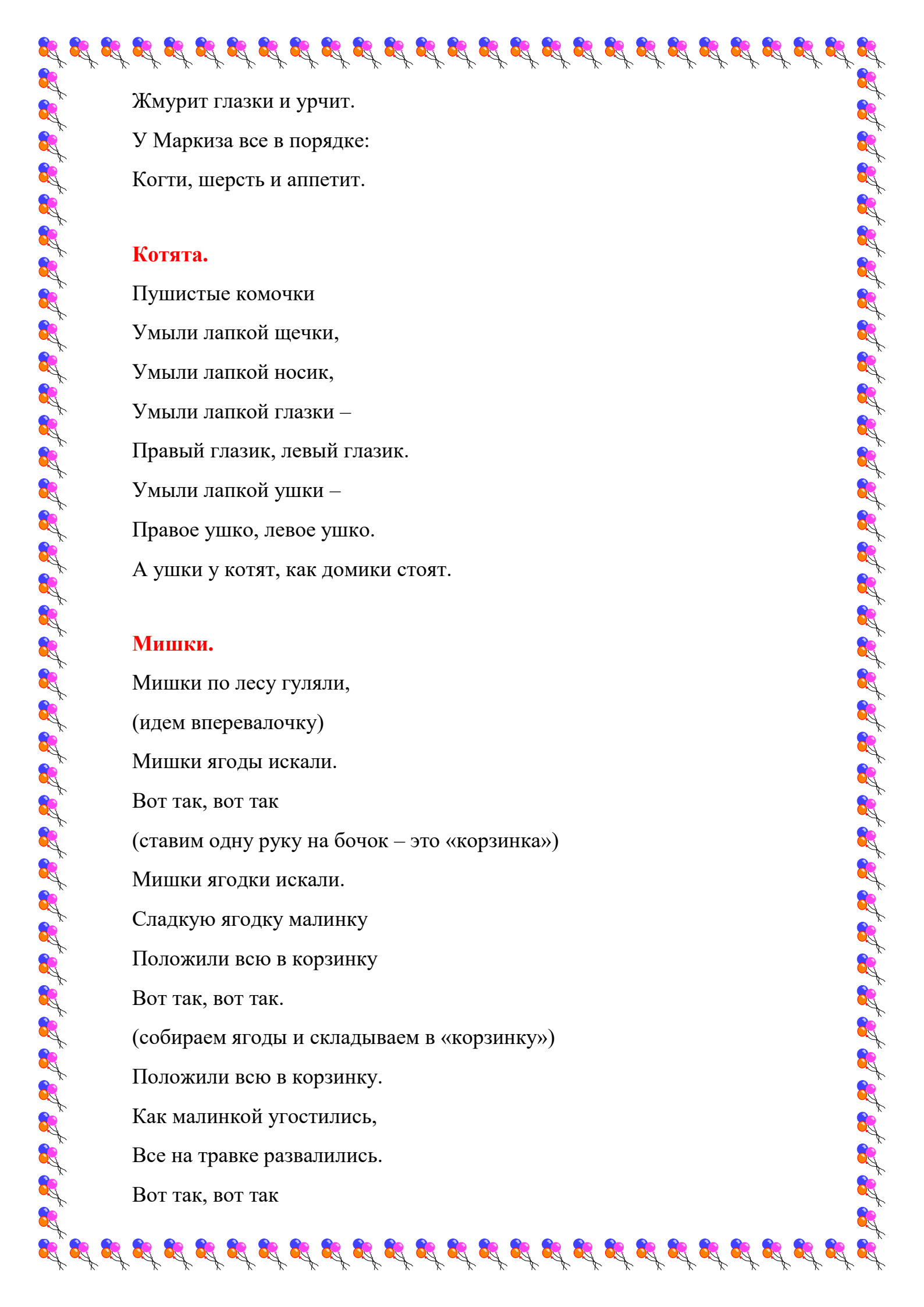
Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,



Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Котята.

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

Мишки.

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладкую ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

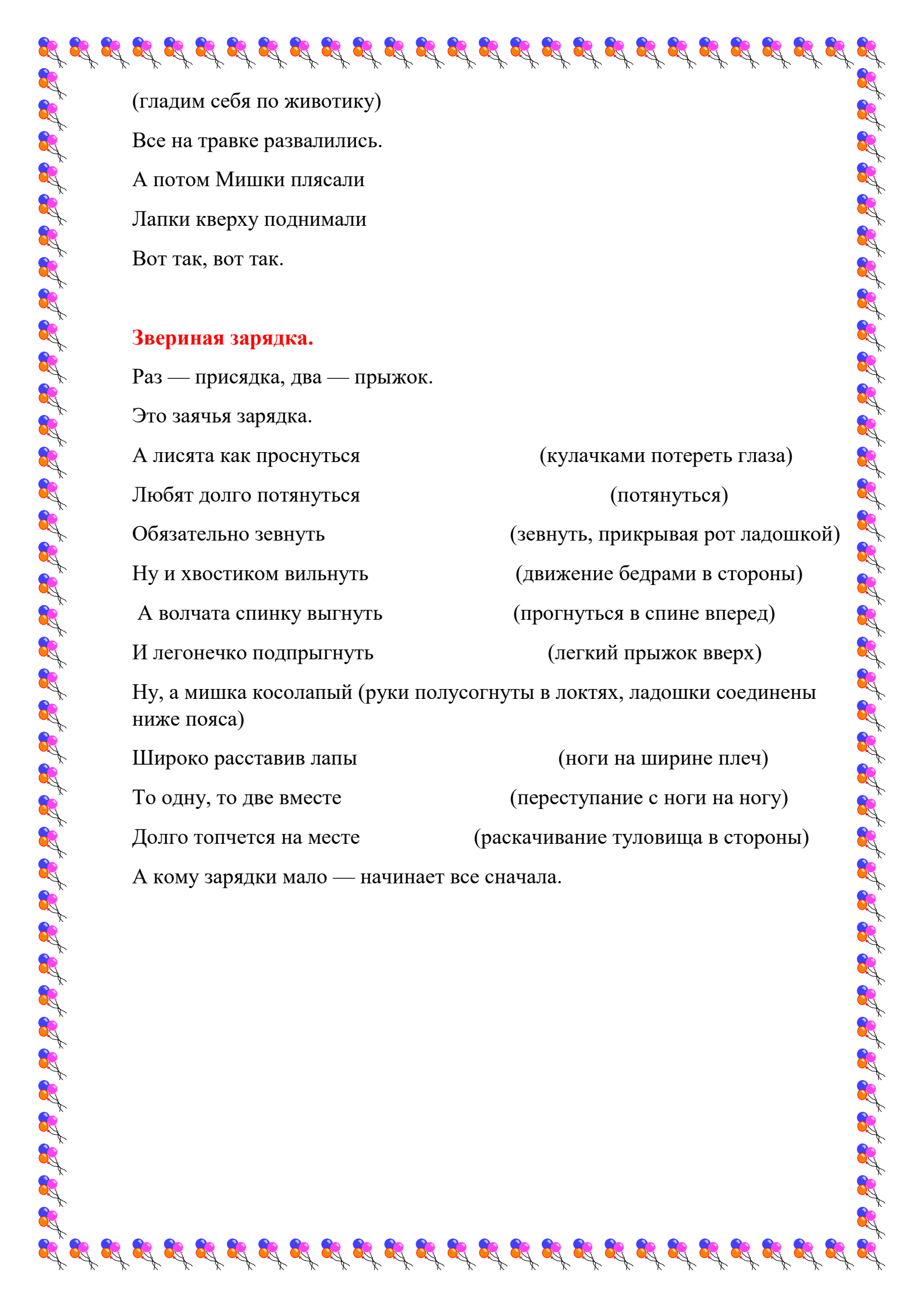
(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так



(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так.

Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

(кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться

(потянуться)

Обязательно зевнуть

(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть

(прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть

(легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы

(ноги на ширине плеч)

То одну, то две вместе

(переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте

(раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.