

Физминутки для дошкольников.

1. А в лесу.

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.

2. Над волнами.

Над волнами чайки кружат.
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя, Дети машут руками
А над морем – мы с тобою словно крыльями
Мы теперь плывем по морю
И резвимся на просторе.

3. Сначала буду маленьким.

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь,
Потом я вырасту большим, Дети выполняют движения
До лампы дотянусь. по тексту

4. Мы становимся все выше.

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши,
Раз, два – поднялись,
Раз, два – руки вниз.

5. Ветер.

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз – наклон и два наклон. Руки подняты вверх,

Зашумел листвою клен. движения по тексту.

6. Все ребята.

Все ребята дружно встали выпрямились

И на месте зашагали ходьба на месте

На носочках потянулись руки поднять вверх

А теперь назад прогнулись, прогнулись назад, руки над головой

Как пружинки мы присели присесть

И тихонько разом сели. выпрямиться и сесть

7. Спал цветок.

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 на месте

8. Белки.

Белки прыгают по веткам,

Прыг да скок, прыг да скок.

Забираются нередко

Высоко, высоко. прыжки на месте.

9. Зайке холодно.

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках потянись, дети выполняют движения

Лапки ставим на бочок по тексту

На носочках скок, да скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Прыгать зайнька горазд.

Он подпрыгнул десять раз.

10. Буратино.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел, дети выполняют движения

Ключик видно не нашел. по тексту

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

11. Поднимайте плечики.

Поднимайте плечики, энергичные движения плечами

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали, приседания

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко. прыжки на месте

12. Три медведя.

Три медведя шли домой: дети идут как медведи

Папа был большой, большой поднимают руки вверх

Мама с ним поменьше ростом руки на уровне груди, вытянуты вперед

А сыночек крошка просто садятся на корточки

Очень маленький он был, встают и имитируют игру с погремушкой,

С погремушкой он ходил поднять руки вверх и произнести слова

«динь-динь-динь»

13. Тик-так, тик-так.

Тик-так, тик-так.

Все часы идут вот так. наклоны головы к плечам

Тик-так, тик-так

Смотри скорей, который час

Тик-так, тик-так раскачивание туловища

Налево – раз, направо – раз наклоны туловища влево, вправо

Тик-так, тик-так

Мы тоже можем так.

14. Каждый день.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Все делать по порядку: движения по тексту

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать.

Прыгать и скакать.

15. В лесу темно.

В лесу темно,

Все спят давно. Дети изображают спящих

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит. Дети делают взмахи руками

Совушка - сова,

Большая голова. Изобразить большой круг руками,

На суку сидит присесть, сделать повороты

Головой вертит. головой вправо, влево

Во все стороны глядит встать, сделать взмахи руками

Да вдруг как полетит. бег на месте