

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №81 «Мальвина»

Подготовила: А.Е. Кельдимуратова, воспитатель

### **ФИЗМИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ.**

Физминутки предназначены для детей в ДОУ для того, чтобы сбросить напряжение от занятий. На занятиях ребёнок часто утомляется, внимание его рассеивается, поэтому педагоги проводят небольшие физминутки в детском саду в середине занятия, продолжительностью 2- 3 минуты, после чего ребёнок, сняв напряжение, может с новыми силами продолжить заниматься.

**1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп**

*хлопки над головой*

Мы топаем ногами, топ, топ

*высоко поднимаем колени*

Качаем головой

*головой вперед назад подвигать*

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

*руки поднять, опустить*

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

*присесть и подпрыгнуть*

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем- в кулачок

Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе. ноги врозь

**2. Раз, два - выше голова**

Три, четыре - руки, ноги шире

Пять, шесть - тихо сесть.

**3. Раз - руки вверх махнули**

И при том вздохнули

Два - три нагнулись. пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок  
*круговые движения руками*  
Он не низок не высок  
*сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подает нам голосок  
*глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"  
*плечи поднять*

5. Открывай скорее книжку!  
В книжке мошка, мышка, мишка,  
В книжке мячик круглый бок:  
вверх-вниз, прыг=скок.  
В книжке зонт, открой и пой,  
Лупит дождь, а ты сухой!  
Киска в книжке близко-близко.  
На цветной картинке киску  
Долго глажу я рукой-  
Ведь у киски мех такой!

6. Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться. не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться  
Два - согнуться, разогнуться  
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - ноги шире.  
Пять - руками помахать  
Шесть - за стол тихонько сесть.

**8. Пять веселых домовых**  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Встал на цыпочки  
Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.

**9. Вечер зимний в небе синем**  
*встать из-за стола*  
Звезды синие зажег  
*встать на носки, потянуться*  
Ветви сыплют синий иней  
*потряхивая руками, потихоньку сесть*  
На приснеженный снежок

**10. От зеленого причала оттолкнулся пароход**  
*встать*  
Он шагнул назад вперед  
*шаг назад*  
А потом шагнул вперед  
*шаг вперед*  
И поплыл, поплыл по речке  
*движения руками*  
Набирая полный ход  
*ходьба на месте*  
Ножки - ножки,  
Куда бежите?  
В лесок по мошок -  
Избу мшить,  
Чтоб не холодно жить.  
Ножки - ножки,  
Куда бежите?  
В лесок, во борок,  
Грибы - ягоды собирать,  
Да (имя) угощать.

**11.** Потягушеньки - порастушеньки,  
Поперек толстушеньки,  
А в ножках - ходунешки,  
А в ручках - хватушечки,  
А в роток - говорок,  
А в голову - разумок.

**12.** Заинька, попляши,  
Серенький попляши.  
Кружком, бочком повернись!  
*покружиться*  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой!  
*топнуть ногой*  
Кружком, бочком повернись!  
*покружиться*  
Заинька, бей в ладоши!  
Серенький, бей в ладоши!  
*похлопать в ладоши*  
Кружком, бочком повернись.

**13.** Мы на карусели сели,  
Завертелись карусели.  
*ходить по кругу*  
Мы на карусели сели,  
Завертелись карусели.  
Вверх летели  
*потянулись вверх*  
Вниз летели  
*присели на корточки*  
Вверх летели, вниз летели  
А теперь с тобой вдвоем  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет,  
Нашу лодочку качает.

**14.** Зайцы.  
Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки  
*Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.*  
Прыг – скок, прыг – скок –  
Встал зайчонок на пенек  
*Прыжки вперед – назад*  
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте.  
Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.  
На четыре потянулись.  
Пять! Прогнулись и нагнулись.  
Шесть! Все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд.

#### **15.Липы.**

Вот полянка, а вокруг  
Липы выстроились в круг  
*Широким жестом развести руки в стороны.*  
Липы кронами шумят,  
Ветры в их листве гудят  
*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*  
Вниз верхушки пригибают  
И качают их, качают  
Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.  
Чок – чок, каблучок!  
*Потопать ногами.*  
В танце кружится сверчок.  
*Покружиться.*  
А кузнечик без ошибки  
Исполняет вальс на скрипке.  
*Движения руками, как при игре на скрипке.*  
Крылья бабочки мелькают –  
*Движения руками, как крыльями.*  
С муравьем она порхает.  
*Покружиться парами.*  
Под веселый гопачок  
Лихо пляшет паучок.  
*Танцевальные движения, как в гопаче.*  
Звонко хлопают ладошки!  
*Похлопать в ладоши.*  
Всё! Устали ножки!

#### **Разминка.**

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе - хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок? Завтра будет вновь урок!

### **Облако.**

Беленькое облако

*Округленные руки перед собой*

Поднялось над крышей

*Поднять руки над головой*

Устремилось облако

Выше, выше, выше

*Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону*

Ветер - это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.

### **Индюк.**

Ходит по двору индюк

*Шаги на месте*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

*Остановиться, удивленно посмотреть вниз*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

*Потопать ногами*

Крыльями захлопал

*Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам*

Весь раздулся, словно шар

*Руки на поясе*

Или медный самовар

*Сцепить округленные руки перед грудью*

Затряс бородою

Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк

Понесся стрелою.

*Бег на месте*

### **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 обе вместе  
*переступание а ноги на ногу*  
Долго топчется на месте  
*раскачивание туловища в стороны*  
А кому зарядки мало -  
Начинает все сначала!  
*развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх*