

Коллекция физкультминуток:

Летняя

Поднимайте, плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок!
(Энергичные движения плечами)

Стоп! Сели.

Травушку покушали,
Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко!
(Прыжки на месте)

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись:

Раз, два, три, четыре-
Вот как славно.

Освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – кроль.

Все, как один.

Плывём, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

Имитация движений по ходу чтения

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом к себе прижмём,

А потом их разведём,

А потом быстрее, быстрее,

Хлопай, хлопай веселей.

Руки подняли и покачали-

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем:

Крылья сложили назад.

Гриша шёл, шёл, шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз-грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс,
Одной рукой - это кроль.
Все как один
Плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
Имитация движений по ходу чтения

Про дождь

Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки ладонями вниз.

Приплыли тучи дождевые:
-Лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые:
-Пей, рожь, пей!
И рожь, склонясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт.
А тёплый дождь неутомный
Льёт, льёт, льёт...

Про маму

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились.
Хорошо мы потрудились.
(повторить 3 раза)

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три-четыре – руки вниз.

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.
(повторить 3 раза)

Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идёт пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим-пилим, пилим-пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.

Утром

Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик сесть
Семь, восемь – лень
отбросим

Раз, два, три, четыре –
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре –
Хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире –
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Вместе делаем зарядку

На болоте две подружки
Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Влево-вправо наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзьям
Физкультпривет!

Отдых наш –
Физкультминутка.
Занимай свои места:
Раз – присели,
Два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели-встали-
Ванькой-встанькой
Словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И кружимся потом

Прыжки

Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайнька скакать.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул 10 раз.

Зимняя

Снег идёт, идёт, идёт.
Дворник улицу метёт.
Стороной народ идёт.
Веселей, веселей!
Заниматься нам не лень:

Мы немного разомнёмся,
За дела опять возьмёмся

Три пингвина шли домой
(Шаги вперевалочку)
Папа был большой-большой, (Руки над головой)
Мама с ним пониже ростом,
(Руки на уровне груди)
А сынок Малышка просто.
Очень маленький
он был, (Приседания)
С погремушками ходил,
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.
(Имитация игры с погремушками)

Зайцы скачут
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк?
Раз - согнуться,
Разогнуться,
Два - нагнуться,
Потянуться,
Три-в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

Осенняя

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два наклон.
Зашумел листвою клён.
Мы ногами топ-топ!
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг!
Мы плечами чик-чик!
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели,
Два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

К 23 февраля

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой – раз, правой – раз,
Смотрите вы на нас.
Все захлопали в ладошки-
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и бодрей!
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились

Сначала буду маленьким
К коленочкам прижмусь,
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь

Солдатик (2 мл. гр.)

Солдатик, на одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую - к груди,
Да смотри - не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
Вот идёт чёрный кот,
(Шаги с высоким подниманием ног)
Притаился – мышку ждёт
(Приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт,
(Встать, повернуться)
И к коту не подойдёт
(Руки в стороны.)

Космос

"Звездолет"

Знает Знайка все о звездах
(Дети выполняют наклоны
вперед)

Он возводит звездолет.
(ноги и руки прямые,
На закате звездолет
(Дети движутся по кругу
быстрым)
К звездному пути пойдет,
(шагом, потом легким
бегом,
раскинув руки-«крылья»,
изображая старт звездолета.)
Достигнет заданной звезды
Изображая посадку звездолета,
И всем мигнет из темноты,
дети мягко опускаются на ковер

«Самолет и ракета»

Руки в стороны - в полет
(Дети расставляют в стороны руки) .
Отправляем самолет.
(Покачивают руками.)
Правое крыло вперед,
(Выбрасывают правую руку вперед) .
Левое крыло вперед.
(Выбрасывают левую руку вперед.)
Раз, два, три, четыре —
(Присаживаются на корточки,
«заводят» моторы) .
Полетел наш самолет.
(Двигаются враспынуате.)
А сейчас мы с вами, дети,
(Хлопки) .

Улетаем на ракете.

(Руки сложены над головой) .
На носки поднимись,
(Поднимаются на носочках) .
А потом руки вниз.
(Опускают руки вниз) .
Вот летит ракета ввысь!
(Руки поднимают вверх

Мелкие шажки-
Раз, два, три...
Лёгкие прыжки-
Раз, два, три...
Вот и вся зарядка-
Раз, два, три...
Мягкая посадка-
Раз, два, три...

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись,
Сели-встали, сели-встали
И на месте побежали.

Сам, сам самолёт
(Два хлопка,
руки в стороны.)
Тут и там самолёт.
(Два хлопка,
руки в стороны.)
Летит самолёт близко, далеко.
(Руки к груди, в стороны,
вперёд)
Летит самолёт низко, высоко.
(Руки в стороны, присесть, встать,
руки вверх) .

Животные и птицы

Аист, аист длинноногий!
Покажи домой дорогу!
Аист отвечает:
-Топаи правой ногой,
Потом левой ногой,
Снова правой ногой,
Снова левой ногой.
Вот тогда придёшь домой.

Вот идёт чёрный кот,
(Шаги с высоким подниманием ног)
Притаился – мышку ждёт
(Приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт,
(Встать, повернуться)
И к коту не подойдёт
(Руки в стороны.)

Два медведя (2 мл. гр.)
Сидели два медведя
(раскачиваются с ноги на ногу)
На тоненьком суку.
Один читал газету
(читают газету)
Другой мешал муку
(мешают муку)
Раз ку-ку, два ку-ку -
Оба шлепнулись в муку.

Поезд

"Десять вагонов"

Десять вагонов — десять ребят.
(Дети встают в колонну друг
за другом, изображая поезд)
Мчатся вагоны и громко гудят.
Мчатся вперед по буграм,
по откосам,
Каждому хочется быть
паровозом
(поворачиваются меняют
направление движения.)
Вот запыхтел «чу-чу-чу»
паровоз,
(Дети движутся медленнее)
Десять вагонов на горку повез.
Десять вагонов отстать не хотят,
Тоже стараются, тоже пыхтят.
Каждый ногами работает ловко.
(Движение становится быстрым)
Ехали, ехали — стоп! Остановка.