Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Ласточка»

**Физминутки**

**С 6-и до 7-и лет**

***Инструктор: Степанова Л.М.***

с .Кыштовка.

Весна - Лето

 Приплыли тучи дождевые
 Лей дождик - лей!  *(руки вытянуты, ладоши вниз)*
 Дождинки пляшут,  *(потрясти руками, потопать ногами)*
 Как живые,
 Пей, рожь, пей!
 И рожь, склоняясь к земле зелёной,
 Пьёт, пьёт, пьёт
 А тёплый дождик неугомонный
 Льёт, льёт, льёт!   *(наклониться, присесть)*

.

В детском садике детишки — Все такие шалунишки!
На прогулку вышли дети.
Раз! — несется с горки Петя.
Два! — за ним летит Ванюша.
Три! — на карусели Ксюша.
А четыре! — в доме Коля.

 \*\*\*
*(ходьба высоко поднимая колени)*
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал ─
Не споткнулся, не упал.

 \*\*\*
Ветер дует нам в лицо.  *(помахать руками на лицо)*
Закачалось деревцо.  *(покачаться из стороны в сторону)*
Ветер тише, тише, тише.  *(присесть, помахать руками вверх-вниз)*
Деревцо всё выше, выше.  *(потянуться вверх)*

 \*\*\*
*(и.п. сидя)*
Спал цветок и вдруг проснулся,  *(встать, руки на поясе)*
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся, *(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)*
Взвился вверх и полетел.  (бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

 \*\*\*
Птички в гнёздышке сидят  *(присесть)*
И на улицу глядят.
Погулять они хотят  *(подняться на носочки)*
И тихонько все летят.  *(помахать руками)*

 \*\*\*
Гриша шел-шел-шел,  *(ходьба на месте)*
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,  *(наклоны корпуса вперёд)*
Положил их в кузовок.

 ЛИПЫ

Вот полянка, а вогруг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг (округлённые руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят (руки вверху покачать

Ветры в их листве гудят из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригебают (наклониться вперёд)

И качают их, качают (покачать туловищем в разные стороны)

После дождика и гроз (выпрямится, руки поднять вверх)

Липы льют потоки слёз (плавно опустить руки)

Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично

Должен сбросить на травинки (потряхивая кистями)

Кап и кап, кап и как (хлопки в ладоши, описывая руками круг сначала

Капли,капли,капли – кап в одну, затем в другую стороны)

До чего же листик слаб! (резко опустить руки)

Он умоется дождём (погладить одну, затем другую руку)

Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)

 Фрукты.

Будем мы варить компот.                              *Маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот.                            *Показать руками «Много».*

Будем яблоки крошить,                                  *Имитировать как крошат,*

Грушу будем мы рубить,                                 *рубят,* *отжимают,*

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.*Кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот,                               *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ.                                   *Хлопать в ладоши.*

                                                   Ягоды

А в лесу растет черника,                               *Поднимаясь на носочках, руки*

Земляника, голубика.                                    *тянуть вверх, затем плавно опустить,*

Чтобы ягоду сорвать,                                     *встать на всю ступню.*

Надо глубже приседать.                                *Приседания.*

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу.                                 *Ходьба на месте.*

Цветки

Наши алые цветки                                       *Раскрываются пальчики, кисти*

Распускают лепестки.                                  *рук поворачиваются вправо- влево.*

Ветерок чуть дышит,                                   *Потихоньку пошевелить пальчиками.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки,                                *Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).*

Тихо засыпают.                                           *Кисти рук опустить вниз.*

Головой качают.                                        *Круговые движения кистями рук.*

 Шиповник

Вот шиповника цветы

(разводит руками в стороны),

Просто чудо красоты!

(наклон туловища влево - вправо),

Яркие, пахучие...

(вдох - выдох),

Ай-ай-ай! Колючие!

(двигает головой в разные стороны).

 Осень – Зима

 \*\*\*

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

 Солнце

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки).

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками,

А потом расскажем маме.

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы,

Выше поднимаем ноги.

 \*\*\*
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)*

 \*\*\*
*(повороты вокруг своей оси)*
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок ─
Получается снежок.

 \*\*\*

 Зайцы скачут:

 Скок – скок – скок!

 Да на беленький  снежок

 Приседают, слушают, не идет ли волк.

 Раз – согнуться, разогнуться.

 Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладошки три хлопка,

 Головою три кивка.

 Разное

Приглашаю на зарядку,

Назову всё по - порядку.

Мелкие шажки - раз, два, три.

Легкие шажки - раз, два, три.

Вот и вся зарядка - раз, два, три.

Мягкая посадка - раз, два, три

 \*\*\*

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 на право , и еще
Через левое плечо.
Буквой «Л» расставим ноги.
Точно в танце – руки в брюки.
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!

 \*\*\*

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились - ну-ка, ну-ка.

Распрямились, потянулись

А теперь назад прогнулись,

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать,  читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже,

Так давайте ей поможем,

Вправо-влево, раз и два,

Думай, думай голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

 \*\*\*

Поднимите плечики.

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

 \*\*\*

Я - веселый, сильный, смелый,

Я все время занят делом,

Я не хнычу, не боюсь,

Я с друзьями не дерусь.

Я могу играть, скакать,

На луну могу слетать,

Я не плакса, я храбрец,

И вообще я молодец!

«Собрались все дети в круг,

Я – твой друг, и ты – мой друг,

Вместе за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся».

 \*\*\*

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?

А теперь опять урок!

 \*\*\*

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 мы упругий мяч.

 \*\*\*

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.

 \*\*\*

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом,

Шаг на месте, не спеша,

Как погода хороша,

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

 \*\*\*

Я прошу подняться вас – это «раз»,

Повернулась голова - это «два»,

Руки вбок, вперед смотри это «три».

На «четыре» – поскакать.

Две руки к плечам прижать - это «пять».

Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».

 \*\*\*

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать

И на место тихо встать.

 \*\*\*

Ручки-ручки - потягушечки

И ладошки - похлопушки.

Ножки-ножки – топотушки,

Побегушки, попрыгушки.

С добрым утром, ручки,

Ладошки и ножки,

Щёчки-цветочки – Чмок!

 \*\*\*

Хомка - хомка хомячок

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт,

Щёчки моет, ушки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка сильным хочет стать.

 \*\*\*

Качу, лечу во весь опор.

 Я сам - шофёр, (Имитируем управление рулём)

 И сам мотор. (Вращаем руками, сжатыми в кулачки)

 Нажимаю на педаль (Имитируем нажатие ногой на педаль)

 И машина мчится вдаль!

 \*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подымем выше

И легко-легко подышим…

Раз, два! – выше голова,

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – тихо сесть.

Семь, восемь – лень отбросим.

Девять, десять-

Тишина в группе каждому нужна.

 \*\*\*

Раз ! – хохочет Петя.

Два ! – с горы летит Ванюша.

Три !- на карусели Ксюша.

Четыре ! – в доме Коля .

Пять! — стоит с ведерком Оля.
Шесть! — с мячом играет Митя.
Семь! — с коня слезает Витя.
Восемь! — с куклою Наташа.
Девять! — рядом скачет Маша.
Десять! — по дорожке Федя
Едет на велосипеде.

А теперь наоборот:
Десять! — на велосипеде
По дорожке едет Федя!
Девять! — бойко скачет Маша.
Восемь! — c куклою Наташа.
Семь! — с коня слезает Витя.
Шесть! — бросает мячик Митя.
Пять! — ведерком машет Оля.
А четыре! — в доме Коля.
Три! — на карусели Ксюша.
Два! — с горы летит Ванюша.
Раз! — внизу хохочет Петя.
Нет дружней ребят на свете!

|  |
| --- |
|    \*\*\* Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали  *(трясутся от страха)* А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать! \*\*\* Сначала буду маленьким,  *(присесть)*К коленочкам прижмусь.  *(обнять колени руками)* Потом я вырасту большим,  *(встать)*До неба дотянусь.  *(поднять руки вверх, встать на носочки)* \*\*\* *(стоя на одной ноге)* Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать *(поменять ногу)* И не падать, не качаться, За соседа не держаться. \*\*\* Мы играли, мы играли,  *(круговые движения кистями рук)* Наши пальчики устали.  *(движения кисти вверх-вниз)* А теперь мы отдохнём  *(имитация движения волны)* И опять играть начнём  *(круговые движения кистями рук)*  \*\*\* Раз, два, три, четыре, пять, Начал заинька скакать.  *(подскоки на месте)* Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз  *(прыжки)*\*\*\* Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Хочешь эдак, хочешь так ─ Не обидятся никак. *(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)*\*\*\* Буратино потянулся, *(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)* Раз - нагнулся, Два - нагнулся, *(наклоны корпуса вперед)* Руки в сторону развел, *(руки развести в стороны)* Ключик, видно, не нашел. *(повороты вправо и влево)* Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. *(руки на поясе, подняться на носочки)* А часы идут, идут Тик-так, тик-так,В доме кто умеет так?Это маятник в часах,Отбивает каждый такт  *(Наклоны влево-вправо.)*А в часах сидит кукушка,У неё своя избушка.  *(Дети садятся в глубокий присед.)*Прокукует птичка время,Снова спрячется за дверью,  *(Приседания.)*Стрелки движутся по кругу.Не касаются друг друга.  *(Вращение туловищем вправо.)*Повернёмся мы с тобойПротив стрелки часовой.  *(Вращение туловищем влево.)*А часы идут, идут,  *(Ходьба на месте.)*Иногда вдруг отстают.  *(Замедление темпа ходьбы.)*А бывает, что спешат,Словно убежать хотят! (Бег на месте.)Если их не заведут,То они совсем встают. (Дети останавливаются.)  Бегут, бегут со двораБегут, бегут со двора  *(Шагаем на месте.)*Гулять, гулять в луга:  *(Прыжки на месте.)*Курка-гарабурка-каки-таки,  *(Хлопаем в ладоши.)*Утка-поплавутка-бряки-кряки,  *(Топаем ногами.)*Гусь-водомусь-гаги-ваги,  *(Приседаем.)*Индкж-хрипиндюк-шулты-булды,  *(Хлопаем в ладоши.)*Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи,  *(Топаем ногами.)*Коза-дерибоза-мехе-беке,  *(Приседаем.)*Баран - крутороган-чики -брыки,  *(Хлопаем в ладоши.)*Корова-комола-тпруки-муки,  *(Топаем ногами.)*Конь-брыконь-иги-виги.  *(Шагаем на месте.)*  |