Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Ласточка»

***Физминутки***

***С 4-х до 5-х лет***

***Инструктор: Степанова Л.М.***

с .Кыштовка.

**Весна – лето**

**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).

**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 нисколько не устали!                                *Шагаем на месте.*

**Цветок**

Спал цветок и вдруг проснулся

(сидит на корточках, встаёт),

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

(повороты влево, вправо, потянуться),

Взвился вверх и полетел

(плавное движение рук в стороны).

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется

(кружится на месте).

**Солнце**

Солнце глянуло в кроватку,

1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться -3,4

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку

**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)

**Листопад.**

Падают, падают листья,                                         *Взмахи руками.*

 В нашем саду листопад

Желтые, красные листья                                        *Повороты вокруг себя.*

По ветру вьются летят.

**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).

**Разное**

**Отдых наш  – физкультминутка.**

Отдых наш  – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте  левой, правой,                               *Шагаем на месте.*

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,                                       *Движения руками: в стороны,*

Раз и два, раз и два!                                              *вверх, в стороны, вниз.*

**Детский сад.**

Детский сад, детский сад,                          *Хлопки на каждое слово*

Он всегда детям рад.                                  *Развороты кистей  в*

Буду в садике играть                              *разные стороны,* 

 Иконструктор собирать,                          *пальцы кистей соприкасаются.*

И игрушки за собой убирать.                    *Рука двигается* вправо-влево.

Буду бойко танцевать                                *Приседание. Танцевальные движения.*

И лепить и рисовать,                                   *Имитировать лепку и рисование.*

Буду песни каждый день напевать.         *Руки «замком» перед собой.*

**Часы.**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт,                                 *Наклоны вправо- влево.*

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*

Повернемся мы с тобой

Против 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.*

**Дни недели**

В понедельник я купался,                              *Изображаем плавание.*

А во вторник –рисовал.                                   *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался,                                *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл.                            *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал,                              *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал.                                    *Хлопки в ладоши.*                                  А в субботу, воскресенье                               *Дети садятся*  *на корточки, руки*

Целый день я отдыхал.                                 *под щеку - засыпают.*

**Грузовик**

Грузовик песок везет.                           *Идут по кругу, изображая руль в руках.*

Удивляется народ:                                 *Останавливаются,* *поворачиваются*

*лицом друг другу, разводят руками,*

*делают удивленное лицо.*

«Вот так чудо - чудеса,                      *2 раза  наклоняют голову вправо – влево.*

*В нем песок под небеса».               Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

***\*\*\****

Вверх рука и вниз рука.                     *Одна правая рука вверх, другая вниз,*

Потянули их слегка.                             *Рывком менять руки.*

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседания с хлопками:                   *Приседания, хлопки в ладоши над головой.*

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим головой,                                   *Вращение головой вправо и влево.*

Разминаем шею. Стой!                        *Останавливаются.*

**Самолет**

Мы летим под облаками,

 А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка,                      *Махать руками, словно крыльями.*

И дома и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото.                    *Несколько  глубоких приседаний.*

**\*\*\***

Мы устали,  засиделись,                        *Одна рука вверх, другая вниз,*

Нам размяться захотелось.                   *Рывками менять руки.*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,                            *Повороты корпусом.*

А потом наоборот.

Приседанья начинаем,                             *Приседания.*

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

И в последний раз присели,

А теперь на место сели.                                  *Дети садятся.*

**Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!                                       *Руки в стороны.*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,                                     *Поворот вправо.*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже                                            *Поворот влево.*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще                                                  *Поворот вправо.*

Через левое плечо.                                              *Поворот влево.*

**Мишка**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.                                      *Повороты влево и вправо.*

Потянулся он со сна:                                         *Потягивания, руки вверх.*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил.                                 *Вращения головой.*

Наклонился взад-вперед,                                  *Наклоны вперед- назад.*

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки                                        *Наклоны: правой рукой коснуться*

И трухлявые пеньки.                                            *левой ступни, потом наоборот.*

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся.                                      *Дети садятся.*

**\*\*\***

Мы к плечам прижали руки,                        *Руки к плечам, вращение вперед и*

Начинаем их вращать.                                  *назад.*

Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей,                               *Приседания.*

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем  «Нет!» на всё на свете.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем,                                      *Ходьба на месте.*

Выше ноги поднимаем!

**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.

Сладку 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 обе вместе                                                                             (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте                                                                       (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

**Мартышки**

(повторяет все что происходит в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

**Енот**

На реке живет енот,  
Чешет лапкой он живот.  
Своим хвостиком виляет,  
Кверху лапки поднимает.  
Шустро он по кочкам скачет  
И запас под корень прячет.  
Он среди воды живет,  
Добродушный наш енот

**Пингвин**

Неуклюжий шел пингвин  
Посреди холодных льдин.  
И по ледяной дорожке  
Прыгал он на правой ножке.  
А теперь подскок на левой –  
И присел, согнув колени.  
Встал, присел –  
И пять прыжков:  
Очень климат уж суров!

**Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*