**Физминутки**

**С 5-и до 6-и лет**

                     Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Ласточка»

***Физминутки***

***С 6-и до 7-и лет***

***Инструктор: Степанова Л.М.***

с .Кыштовка.

**Весна- Лето**

**\*\*\***

**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**

**\*\*\***

**Мы шли, шли, шли.**

**Ежа нашли.**

**Наклонились, подняли -**

**Дальше пошли**

**.             .                                         Повторяя слова за воспитателем, дети**

**выполняют движения**

**\*\*\***

**Самолеты загудели.    Вращение перед  грудью согнутыми в локтях руками**

**Самолеты полетели,   Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны**

**На полянку тихо сели  Руки к коленям.**

**Да и снова полетели.       Руки в стороны, наклоны в стороны**

**\*\*\***

**На зарядку солнышко поднимает нас,**

**Поднимаем руки мы под команду «раз».**

**А над нами весело шелестит листва.**

**Опускаем руки мы по команде » два».               Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Руки подняли, покачали ими – это деревья в лесу.**

**Руки качнулись, кисти встряхнулись – ветер сбивает росу.**

**В стороны руки – плавно помашем – это к нам птицы летят,**

**Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад…**

**Соответствующие движения руками.**

**\*\*\***

**Утром дети в лес пошли                           Шаг с высоким подниманием колен**

**И в лесу грибы нашли.                                 Равномерные приседания.**

**Наклонились, собирали –                            Наклоны вперед.**

**По дороге растеряли.                                  Ритмичное разведение руками.**

**\*\*\***

**Поезд едет, едет, едет**

**Мимо елей и берез.**

**Далеко уехал поезд –**

**Еле слышен стук колес. Имитируем вращение колес.**

**\*\*\***

**Нежный маленький бутон,  
Свернут туго-туго он. *(Руки прижаты к груди)*  
Солнце луч ему подарит  
И бутон гвоздикой станет. (*Встают на цыпочки, руки поднимают вверх)***

**\*\*\***

**Утром бабочка проснулась,  
Потянулась, улыбнулась.  
Раз - рукой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три- нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.**

**. \*\*\***

**Как на пишущей машинке**

**Две хорошенькие свинки**

**Туки – туки – туки - тук!**

**Туки – туки – туки - тук!**

**И постукивают,**

**И похрюкивают:**

**Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!**

**Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!                Легкие движения кистью рук**

**\*\*\***

**Лебеди летят, крыльями машут.**

**Прогнулись над водой,**

**Качают головой.**

**Прямо и гордо умеют держаться.**

**Очень бесшумно на воду садятся.         Плавные движения руками с большой амплитудой наклоны вперед; прогнувшись, приседания   (2-3 раза).**

**\*\*\***

**Две сестрицы – две руки**

**Рубят, строят, роют,**

**Рвут на грядке сорняки**

**И друг дружку  моют.**

**\*\*\***

**Хомка, хомка, хомячок,**

**Полосатенький бочок.**

**Хомка раненько встает,**

**Щечки моет.**

**Шейку трет.**

**Подметает Хомка хатку**

**И выходит на зарядку.                             Имитирующие движения.**

**\*\*\***

**Шел по берегу петух                                     Шаги с раскачиванием в стороны**

**Поскользнулся – в речку бух!                        Круговое движение руками.**

**Будет знать петух, что впредь                       Подъем, погрозить пальцем.**

**Надо под ноги смотреть.                                 Наклон вперед**

**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).**

**\*\*\***

**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.**

**\*\*\***

**Снег идет, снег идет.**

**Дворник улицу метет.**

**Стороной народ идет.**

**Веселей, веселей!**

**Заниматься нам не лень.**

**Мы немножко разомнемся,**

**За дела опять возьмемся.                             Произвольная имитация движений.**

**\*\*\*   
*(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.**

**Разное**

**«Вырастаем большими»**

**Мы становимся все выше,**

**Достаем руками крыши.**

**На два счета поднялись, Потянуться на носках и поднять  руки вверх,**

**Три, четыре руки вниз опустить руки вниз.**

**\*\*\***

**Дружно помогаем маме,**

**Мы белье полощем сами. Наклониться, помахать руками вправо, влево**

**Раз, два, три, четыре-**

**Потянулись, наклонились, Выпрямиться, наклониться**

**Хорошо мы потрудились**

**\*\*\***

**Раз, два, три, четыре-**

**Топаем ногами.**

**Раз, два, три, четыре-**

**Хлопаем руками.**

**Руки вытянули шире-**

**Раз, два, три, четыре-**

**Наклонились - три, четыре,**

**И на месте поскакать.**

**На носок, потом на пятку,**

**Мы все делаем зарядку.**

**( Соответствующие движения).**

**\*\*\***

**Раз - согнулись, разогнулись,**

**Два – нагнулись,   потянулись,**

**Три – в ладоши три хлопка,**

**Головою три кивка.**

**На – четыре руки  шире,**

**Пять, шесть – тихо сесть.                        Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Начал заинька скакать,**

**Прыгать, заинька горазд,**

**Он подпрыгнул десять раз.                    Прыжки на двух ногах**

**\*\*\***

**Как Солдаты на параде,**

**Мы шагаем ряд  за  рядом,**

**Левой - раз,   правой - раз,**

**Посмотрите все на нас.**

**Все захлопали в ладоши-**

**Дружно, веселей!**

**Застучали наши ножки**

**Громче и быстрей!**

**По коленочкам ударим-**

**Тише, тише, тише.**

**Ручки, ручки поднимаем**

**Выше, выше, выше.**

**Завертелись наши ручки,**

**Снова отпустились.**

**Мы на месте покружились.**

**И остановились.                                                   Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Отдых наш – физкультминутка.**

**Занимай свои места:**

**Раз - присели, два - привстали**

**Руки к верху все подняли.**

**Сели, встали, сели, встали –**

**Ванькой –  встанькой  словно встали.**

**А потом пустились   вскачь,**

**Будто мой упругий мяч.                                       Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Я прошу подняться вас – это «раз»,**

**Повернулась голова – это «два».**

**Руки вниз, вперед смотри – это «три»**

**С силой их к плечам прижать – это «пять».**

**Всем ребятам тихо сесть – это «шесть»      Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Вот идет черный кот,                                      Шаги с высоким подниманием ног.**

**Притаился -  мышку ждет.                             Приседания, руки к коленям.**

**Мышка норку обойдет.                                   Встать, повернуться.**

**И к коту не подойдет.                                    Руки в стороны.**

**\*\*\***

**Ира, Инна и Иван**

**Весело плясали.**

**Покружились, поклонились,**

**На местах остановились.                             Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Сам, сам самолет.                                         Два хлопка, руки в сторону.**

**Тут и там самолет.                                        Два хлопка, руки в сторону.**

**Летит самолет близко, далеко.                    Руки к груди, в сторону, вперед.**

**Летит самолет низко, высоко.                      Руки в стороны, присесть: встать.**

**\*\*\***

**Руки вытянуть пошире,**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Наклониться – три, четыре,**

**И на месте поскакать.**

**На носок, потом на пятку,**

**Все мы делаем зарядку.                         Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Буратино потянулся,**

**Раз нагнулся, два нагнулся,**

**Руки в стороны развел,**

**Ключик, видно, не нашел.**

**Чтобы ключик нам достать,**

**Нужно на носочки встать.                     Соответствующие движения.**

**\*\*\***

**Ща – ща – ща –                          Шаги с высоким подниманием ног.**

**Кот ходит без плаща.**

**Щи – щи – щи –**

**Щиплем мы щавель на щи.   Присесть, движения, имитирующие сбор травы**

**\*\*\***

**Чи – чи – чи –                             Три хлопка.**

**Черные грачи.                            Руки в стороны, махи руками.**

**Чок – чок – чок –**

**Черный каблучок.                    Руки на поясе, топанье ногами.**

**Месят тесто две руки –**

**Левая и правая,**

**Воду моря и реки**

**Загребают плавая.**

**\*\***

**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 -  это кроль,**

**Все как один плывем, как дельфин.**

**Вышли на берег крутой**

**И отправились домой.**

**\*\*\***

**Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку.  
Тихо встаньте. Улыбнитесь,  
Все в зверюшек превратитесь.  
Сколько в класс пришло зверей!  
Не узнать моих детей!  
Кто зайчишка,кто лисичка,  
Кто медведь, кто кот,  
Кто птичка? Веселее в пляс пускайтесь,  
Все танцуйте. Не стесняйтесь.**

**\*\*\*  
Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем все на привале…  
Вправо, влево повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь,  
Лапки вверх и лапки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку.  
Молодцы, мои зайчишки!  
Замедляем зайки шаг  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно:  
Нам еще работать нужно!   
  
Раз -  подняться, подтянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – за парты тихо сесть.  
Семь и восемь – лень отбросим.  
  
 \*\*\***

**Топай мишка, хлопай мишка,  
Приседай со мной братишка.  
Руки вверх , вперед и вниз.  
Улыбайся и садись.  
  
 \*\*\***

**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!  
  
 \*\*\***

**Раз, два, три, четыре, пять,  
Все умеем мы считать  
Отдыхать умеем тоже-  
Руки на спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим.  
  
 \*\*\***

**Мы сейчас пойдем направо,  
А потом пойдем налево,  
В центре круга соберемся  
И на место все вернемся.  
Мы тихонечко присядем,  
Ручками себя погладим,  
Мы поднимемся тихонько  
И попрыгаем легонько.  
Пусть попляшут наши ножки  
И похлопают ладошки.  
Повернемся мы на право-  
Не начать ли все сначала?**

**А теперь на месте шаг**

**А теперь на месте шаг.**

**Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)***

**Плечи выше поднимаем,**

**А потом их опускаем.  *(Поднимать и опускать плечи.)***

**Руки перед грудью ставим**

**И рывки мы выполняем.   *(Руки перед грудью, рывки руками.)***

**Десять раз подпрыгнуть нужно,**

**Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)***

**Мы колени поднимаем -**

**Шаг на месте выполняем.  *(Ходьба на месте.)***

**От души мы потянулись,  *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)***

**И на место вновь вернулись.  *(Дети садятся.)***

**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 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.)**

**Бегут, бегут со двора**

**Бегут, 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.)***

***Сентябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №1.**  **Аист, аист, длинноногий,**  **Покажи домой дорогу.**  **Топай правою ногой,**  **Топай левою ногой.**  **Снова — правою ногой,**  **Снова — левою ногой,**  **После — правою ногой,**  **После — левою ногой.**  **Вот тогда придешь домой.** | **3 – 4 неделя. №2.**  **Буратино потянулся,**  **Раз — нагнулся,**  **Два — нагнулся,**  **Три — нагнулся.**  **Руки в стороны развел,**  **Ключик, видно, не нашел.**  **Чтобы ключик нам достать,**  **Нужно на носочки встать.** |

***Октябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №3.**  **Руки кверху поднимаем,**  **А потом их опускаем,**  **А потом к себе прижмем,**  **А потом их разведем,**  **А потом быстрей, быстрей,**  **Хлопай, хлопай веселей.** | **3 – 4 неделя. №4.**  **Я иду, и ты идешь— раз, два, три.**  ***(шаг на месте)***  **Я пою, и ты поешь — раз, два, три.**  ***(стоя, дирижируем 2-мя руками)***  **Мы идем и мы поем — раз, два, три.**  ***(шаг на месте)***  **Очень дружно мы живем — раз, два, три.**  ***( хлопаем руками)*** |

***Ноябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №5.**  **На балконе две подружки,**  **Две зеленые лягушки,**  **Утром рано умывались,**  **Полотенцем растирались,**  **Ножками топали,**  **Ручками хлопали,**  **Вправо, влево наклонялись** | **3 – 4 неделя. №6.**  **Поднимите плечики.**  **Прыгайте, кузнечики!**  **Прыг-скок, прыг-скок.**  **Сели, травушку покушаем,**  **Тишину послушаем.**  **Тише, тише, высоко,**  **Прыгай на носках легко.** |

***Декабрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №7.**  **Мы к лесной лужайке вышли,**  **Поднимая ноги выше,**  **Через кустики и кочки,**  **Через ветви и пенечки.**  **Кто высоко так шагал,**  **Не споткнулся, не упал.** | **3 – 4 неделя. №8.**  **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**  **Все мы делаем зарядку.** |

***Январь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №9.**  **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.** | **3– 4 неделя. №10.**  **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.** |

***Февраль.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №11.**  **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.** | **3 – 4 неделя. №12.**  **Мы топаем ногами,**  **Мы хлопаем руками,**  **Киваем головой.**  **Мы руки поднимаем,**  **Мы руки опускаем и  кружимся потом** |

***Март.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №13.**  **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.** | **3 – 4 неделя. №14.**  **Лебеди летят, крыльями машут,**  **Летают над водой, качают головой.**  **Прямо и гордо умеют держаться,**  **Очень бесшумно на воду садятся.**  **Сели, посидели,снова улетели.** |

***Апрель.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №15.**  **Загудел паровоз и вагончики повез,**  **Чу – чу – чу, чу – чу – чу,**  **Далеко я укачу.**  **Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,**  **А круглые колесики тук – тук,**  **Тук – тук, тук – тук.** | **3 – 4 неделя. №16.**  **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».** |

***Май.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №17**  **На зарядку солнышко поднимает нас.**  **Поднимаем руки мы по команде — раз!**  **А над нами весело шелестит листва.**  **Опускаем руки мы по команде — два!** | **3 – 4 неделя. №18.**  **Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,**  **А потом их разведем**  **И к себе скорей прижмем.**  **А потом быстрей, быстрей,**  **Хлопай, хлопай веселей!** |