

Физкультминутки

Старший воспитатель: Кирсанова М.В.

15.05.2014г.



Динь-динь, динь-день,
Начинаем новый день. *(шагаем на месте)*
Дили,лили,дили,дили,
Колокольчики будили *(руки на поясе, повороты влево – вправо)*
Всех зайчат, всех ежат, *(руки на поясе, наклоны влево – вправо)*
И воробышек проснулся, *(прыжки на месте)*
И зайчонок встрепенулся. *(приседания)*
На зарядку, кто вприпрыжку, *(прыжки с ноги на ногу)*
Кто вприсядочку, *(приседания)*
Через поле напрямик *(бег на месте)*
прыг-прыг-прыг-прыг. *(прыжки на месте)*



Мы топаем ногами.
Топ, топ, топ *(ходьба на месте)*.
Мы хлопаем руками..
Хлоп, хлоп, хлоп *(хлопки в ладоши)*.
Качаем головой *(наклоны головы вправо, влево)*.
Мы руки поднимаем *(руки вверх)*.
Мы руки опускаем *(руки вниз)*.
Мы руки разведем *(руки в стороны)*.
И побежим кругом *(бег)*.



Мы поставили пластинку
И выходим на разминку *(шагаем на месте)*
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте, *(бег на месте)*
Финиш – метров через двести!
Раз! Раз – два, раз – два,
Раз – два, раз – два,
Раз – два, раз – два,
Ниже, дети не ленитесь, – *(наклоны туловища вперед, руки на поясе)*
Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.
Мы ладонь к глазам приставим, — *(повороты туловища влево-вправо)*
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит прибежали,
Потянулись, подышали! —
(Потянулись, руки вверх — вдох, вниз — выдох)
Вот мы руки развели, *(развели руки в стороны)*
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились! *(руки опустили)*
Наклонились, выпрямились. *(наклоны туловища)*
И налево надо тоже
Поглядеть, из-под ладошек.
И — направо. *(повороты туловища)*
И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть. *(шагаем на месте)*



Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем. *(шагаем на месте)*
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, *(развели руки в стороны, вперед)*
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети *(присели)*
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. *(встали)*
Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)*
Ногами топаем! *(топаем ногами)*
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! *(шагаем на месте)*



На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — ромашка, я — вьюнок.
Становитесь в наш венок. — *(взялись за руки, построились в круг)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире. — *(ходьба по кругу)*
А теперь мы — ручейки,
Побежим перегонки, — *(бег по кругу)*

Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. — *(ходьба по кругу)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть.
Мы — веселые лучи.
Мы — резвы и горячи. — *(прыжки на месте)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Раз, два — вперед нагнуться! — *(наклоны вперед)*
Три, четыре — быстреей чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, *(прогнулись, руки вверх)*
Глубоко потом вдохнуть.
Раз, два — назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! — *(махи руками)*
Раз, два, три, четыре, пять! — *(прыжки на месте)*
Стали бегать и скакать!



На лошадке ехали, — *(шагаем на месте)*
До угла доехали.
Сели на машину, — *(бег на месте)*
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали. — *(приседания)*
Трр! Стоп! разворот. — *(поворот кругом)*
На реке — пароход. — *(хлопаем в ладоши)*
Пароходом ехали,
До горы доехали. — *(шагаем на месте)*
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит,
В нем мотор гудит: — *(руки в стороны, «полетели»)*
-У-у-Ф



Раз, два – дружно встали, *(шагаем на месте)*
Руки прямо мы поставим. *(руки на поясе)*
Три, четыре – разведем, *(руки в стороны)*
Заниматься мы начнем. *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука, правая нога; правая рука-левая нога))*
С пятки станем на носок, *(поднялись на носочки, руки на поясе)*
Вправо, влево посмотрели, *(повороты головы влево-вправо)*
На носочки мы присели *(приседания)*

И как птички полетели. *(побежали по классу)*
Раз, два – выше голова, *(шагаем на месте)*
Три, четыре – руки шире! *(руки в стороны)*
Пять, шесть – тихо сесть! *(приседания)*
Солнце красное взойдет, *(встали, руки вверх)*
Утро красное придет. *(прыжки на месте)*



Руки ставим мы вразлет: *(руки в стороны)*
Появился самолет. *(«полетели» как самолеты)*
Мах крылом туда-сюда, *(наклоны влево-вправо)*
Делай «раз» и делай «два». *(повороты влево-вправо)*
Раз и два, раз и два! *(хлопаем в ладоши)*
Руки в стороны держите, *(руки в стороны)*
Друг на друга посмотрите. *(повороты влево-вправо)*
Раз и два, раз и два! *(прыжки на месте)*
Опустили руки вниз, *(опустили руки)*
И на место все садись! *(сели на места)*



Скачет лягушонок, *(хлопаем в ладоши)*
Ква-ква-ква! *(прыжки на месте)*
Плавает утенок, *(хлопаем в ладоши)*
Кря-кря-кря! *(руки к груди – в стороны)*
Прыгает козленок, *(хлопаем в ладоши)*
Ме-ме-ме! *(руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-право)*
А за ним ягненок, *(хлопаем в ладоши)*
Бе-бе-бе! *(приседаем)*
Вот мы на зарядке, *(хлопаем в ладоши)*
Раз-два-три! *(прыжки на месте)*
Утром на площадке, *(хлопаем в ладоши)*
Раз-два-три! *(ходьба на месте)*
Все вокруг стараются, *(хлопаем в ладоши)*
Спортом занимаются! *(прыжки на месте)*