

Физминутки в детском саду.

Физминутки предназначены для детей в ДОУ для того, чтобы сбросить напряжение от непосредственно образовательной деятельности. На непосредственно образовательной деятельности ребёнок часто утомляется, внимание его рассеивается, по этому врачи советуют небольшие физминутки в детском саду в середине непосредственно образовательной деятельности, продолжительность 2- 3 минуты , после чего, сняв напряжение, может с новыми силами приступить непосредственно образовательной деятельности.

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
хлопки над головой
Мы топаем ногами, топ, топ
высоко поднимаем колени
Качаем головой
головой вперед назад подвигать
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
руки поднять, опустить
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
присесть и подпрыгнуть
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе. ноги врозь

2. Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.

3. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок
круговые движения руками
Он не низок не высок
сесть, встать, руки вверх
Удивительная птица подает нам голосок
глаза и руки вверх, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
ходьба на месте
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
плечи поднять

5. Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок:
вверх-вниз, прыг=скок.
В книжке зонт, открой и пой,
Лупит дождь, а ты сухой!
Киска в книжке близко-близко.
На цветной картинке киску
Долго глажу я рукой-
Ведь у киски мех такой!

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться. не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.

8. Пять веселых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Вста на цыпочки
Один закружился в вальсе
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес
С неба звезды цапал.
А четвертый топал как Мишка косолапый
Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

9. Вечер зимний в небе синем
встать из-за стола
Звезды синие зажег
встать на носки, потянуться
Ветви сыплют синий иней
потряхивая руками, потихоньку сесть
На приснеженный снежок

10. От зеленого причала оттолкнулся пароход
встать
Он шагнул назад вперед
шаг назад
А потом шагнул вперед
шаг вперед
И поплыл, поплыл по речке
движения руками
Набирая полный ход
ходьба на месте
Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок по мошок -
Избу мшить,
Чтоб не холодно жить.
Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок, во борок,
Грибы - ягоды собирать,
Да (имя) угощать.

11. Потягушеньки - порастушеньки,
Поперек толстушеньки,
А в ножках - ходунешьки,
А в ручках - хватушечки,
А в роток - говорок,
А в голову - разумок.

12. Заинька, попляши,
Серенький попляши.
Кружком, бочком повернись!
покружиться
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой!
топнуть ногой
Кружком, бочком повернись!
покружиться
Заинька, бей в ладоши!
Серенький, бей в ладоши!
похлопать в ладоши
Кружком, бочком повернись.

13. Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
ходить по кругу
Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Вверх летели
потянулись вверх
Вниз летели
присели на корточки
Вверх летели, вниз летели
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

14. Зайцы.

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
Прыжки вперед – назад
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

15. Липы.

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
Широким жестом развести руки в стороны.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают
Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.
Чок – чок, каблучок!
Потопать ногами.
В танце кружится сверчок.
Покружиться.
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
Движения руками, как при игре на скрипке.
Крылья бабочки мелькают –
Движения руками, как крыльями.
С муравьем она порхает.
Покружиться парами.
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Танцевальные движения, как в гопаче.
Звонко хлопают ладошки!
Похлопать в ладоши.
Всё! Устали ножки!

Разминка.

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?

Завтра будет вновь урок!

Облако.

Беленькое облако

Округленные руки перед собой

Поднялось над крышей

Поднять руки над головой

Устремилось облако

Выше, выше, выше

Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.

Индюк.

Ходит по двору индюк

Шаги на месте

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

Остановиться, удивленно посмотреть вниз

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

Потопать ногами

Крыльями захлопал

Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам

Весь раздулся, словно шар

Руки на поясе

Или медный самовар

Сцепить округленные руки перед грудью

Затряс бородою

Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк

Понесся стрелою.

Бег на месте

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 а ноги на ногу

Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны

А кому зарядки мало -

Начинает все сначала!

развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх