

Физминутки для детей 4-5 лет в детском саду.

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,

Раз и два, раз и два!

Движения руками: в стороны,

вверх, в стороны, вниз.

Листопад.

Падают, падают листья,

Взмахи руками.

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья

Повороты вокруг себя.

По ветру вьются, летят.

Детский сад.

Детский сад, детский сад,

Хлопки на каждое слово

Он всегда детям рад.

Развороты кистей в

Буду в садике играть

разные стороны,

И конструктор 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.

Фрукты.

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

Маршировать на месте
Показать руками «Много».
Имитировать, как крошат,
рубят, отжимают,

Кладут, насыпают песок.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.

Часы.

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах
Отбивает каждый такт,
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой.
А часы идут, идут,
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Наклоны вправо- влево.

Дети садятся в глубокий присед.

Приседания.

Вращение туловищем вправо

Вращение туловищем влево.
Ходьба на месте
Замедление темпа ходьбы.

Бег на месте.

Дети останавливаются.

Ягоды.

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
опустить,
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.

Поднимаясь на носочках, руки

Тянуть вверх, затем плавно

встать на всю ступню.

Приседания.

Ходьба на месте.

Дни недели.

В понедельник я купался,
А во вторник - рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
ладоши.
садятся на корточки, руки
Целый день я отдыхал.

изображаем плавание.

Изображаем рисование.

Умываемся.

Бег на месте.

Прыгаем. Кружимся на месте.

Хлопки в

А в субботу, воскресенье

Дети

Под щеку - засыпают.

Самолет.

Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки.
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото.

Махать руками, словно крыльями.

Несколько глубоких приседаний.

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,

Повороты влево и вправо.

Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна:

Потягивания, руки вверх.

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Вращения головой.

Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперед,

Наклоны вперед- назад.

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки
коснуться

Наклоны: правой рукой

И трухлявые пеньки.

Левой ступни, потом наоборот.

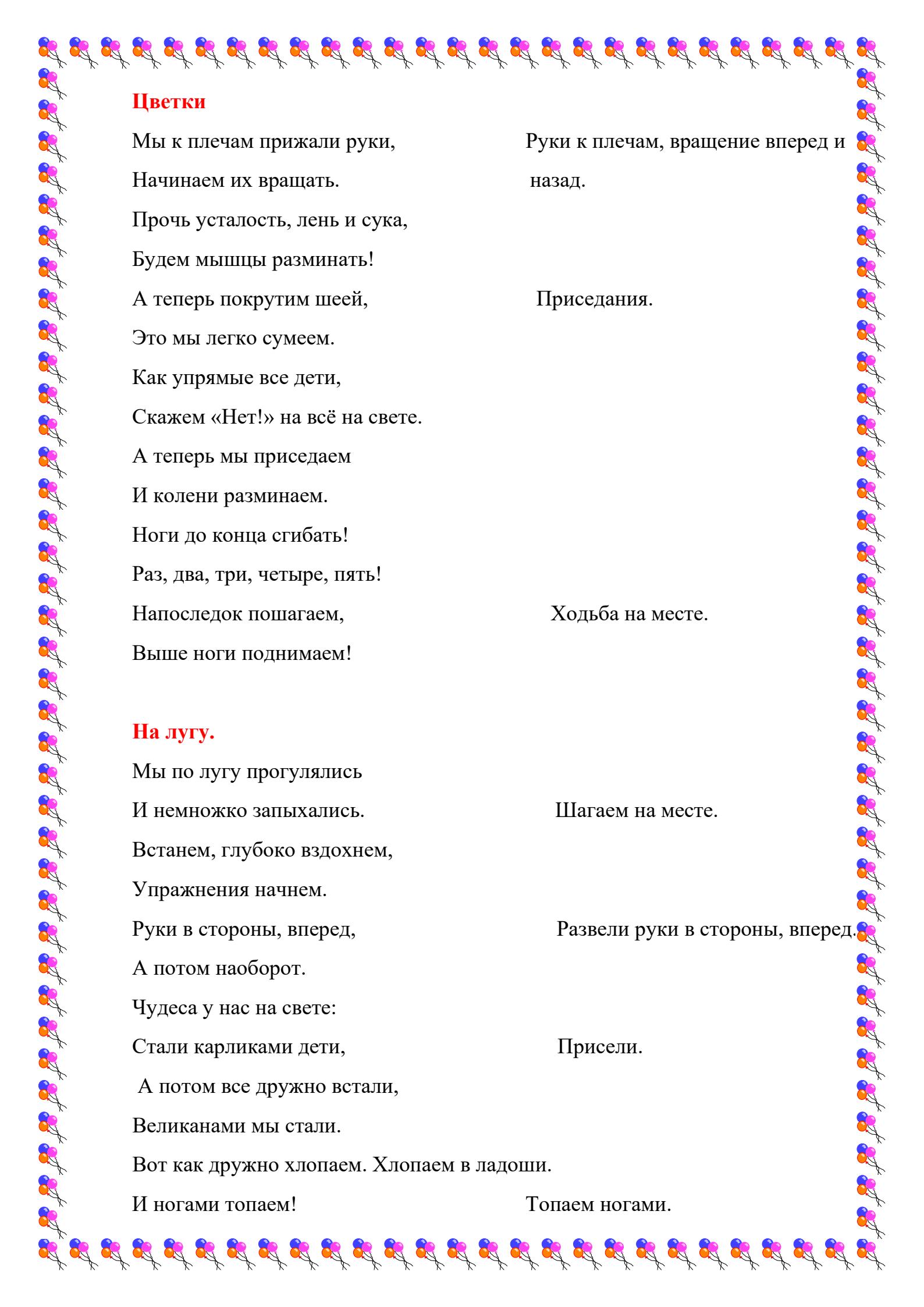
В них съедобные личинки-

Для медведя витаминной.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся.

Дети садятся.



Цветки

Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и суха,
Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей,
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,
Выше ноги поднимаем!

Руки к плечам, вращение вперед и
назад.

Приседания.

Ходьба на месте.

На лугу.

Мы по лугу прогулялись
И немножко запыхались.

Встанем, глубоко вздохнем,
Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед,
А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети,

А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем. Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем!

Шагаем на месте.

Развели руки в стороны, вперед.

Присели.

Топаем ногами.

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали!

Шагаем на месте.

Киска

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурил 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 в перевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладкую 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 мишкой косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы

(ноги на ширине плеч)

То одну, то две вместе

(переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте

(раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

