



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 85

**ОБМЕН ОПЫТОМ (СООБЩЕНИЕ НА  
МЕТОДОБЪЕДИНЕНИИ)  
ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ  
ПО ВОЗРАСТАМ**

Подготовил:  
воспитатель  
Белоносова Наталия Вячеславовна  
I кв. кат.

Екатеринбург  
2026

Дошкольный возраст, как известно, период интенсивного развития ребёнка, а своевременное овладение правильной речью, в том числе активное пользование ею, является одним из основных условий нормального психофизического развития ребёнка, формирования полноценной личности, подготовки к обучению в школе. Речевое развитие дошкольника было и остаётся главной задачей в деятельности педагога ДОУ, так как оно неразрывно связано с формированием мышления дошкольника, с приобретением знаний, развитием всех психических функций, с самовыражением, познанием других людей. Речь, так же, является средством общения. Чтобы ребёнок своевременно и качественно овладел устной речью, необходимо, чтобы он пользовался ею как можно чаще, вступая в контакт со взрослыми и сверстниками, т.е. обладал определённой речевой активностью.

В детском саду малыши учатся общаться со сверстниками, приобретают навыки самообслуживания, играют и развиваются. Главная задача образовательной деятельности в ДОУ – развить у малышей познавательный интерес и привить им желание учиться.

Лучше всего дети впитывают новую информацию в игровой форме. Такой формат помогает удержать интерес и добиться высокой степени вовлеченности малышей.

В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно - координаторных систем. Физкультминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными. Для решения задач, улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания, в т. ч. и физкультминутки. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной

координации. Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд, должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом. Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.). Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин. Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно-образовательной деятельности. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему. Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

Использование физкультминуток в игре способствует развитию качества произношения звуков речи, развивают память малышей, повышает настроение ребёнка, побуждает к дальнейшему участию в совместной деятельности. Также, способствует обогащению и активизации словаря дошкольника любого возраста.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки - не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровья сбережения детей дошкольного возраста.

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2, 3 - 5 минут, в зависимости от возраста) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Физкультминутки помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

- 1) Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- 2) В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3) В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
- 4) В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
- 5) В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее: - текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; - преимущество отдается стихам с четким ритмом; - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;
- 6) В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; - использование различных имитационных движений: спортсменов ( лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий ( рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Физкультминутка проводится, с целью разнообразить виды деятельности детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Освобождает от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях.

**ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:**

- 1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- 2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- 3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
- 4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

- 5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- 6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
- 7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Данная методическая разработка комплексов физкультминуток адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений. Физкультминутки - это весело, полезно и интересно.

Так же, важно, что физкультминутки развивают общую и мелкую моторику рук и ног дошкольников.

В младшем возрасте особое внимание необходимо уделять развитию мелкой моторики пальцев рук. Известно, что развитие мелкой моторики пальцев рук непосредственно связано с развитием речи ребёнка.

Физкультминутки способствуют развитию ориентировки в пространстве, развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу.

## **Физкультминутки для младшего дошкольного возраста**

### **«Мишка»**

Мишка лапу занозил (топнуть одной ногой, затем другой)

Наступив на шишку,

Рассердился, пригрозил (погрозить пальцем)

«Ты узнаешь мишку»

Шишку в сучья закопал (прыжки на двух ногах)

Поплясал на сучьях,

Поскользнулся и упал (сесть на корточки)

У норы барсучьей.

Вышел заспанный барсук (погрозить пальцем)

Заворчал на мишку.

Мишка струсил, влез на сук,

Притаился мышкой (прыжок, присесть на месте)

### **«Солнышко»**

Ночь в окошко заглянула (наклоняют голову)

Наше солнышко уснуло.

Солнце просыпается – (поднимают вверх руки)

Деткам улыбается!

### **«Котик»**

(исходное положение: сидя на корточках)

Котик, котик просыпайся, на зарядку поднимайся!

Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись!

(дети встают, потягиваются, улыбаются)

### **«Птичий двор»**

Наши уточки с утра: «Кря – кря – кря!»

Наши гуси у пруда: «Га – га – га!»

Наша курочка в окно: «Ко – ко – ко!»

А наш Петя – петушок рано – рано по утрам,

Нам запел: «Ку – ка – ре – ку!»

### **«Флажки»**

Взяли в руки мы флажки.

Друг за дружкой пошли.

Сделали мы круг большой,

Словно шарик надувной.

Флажки вверх свои подняли

И не долго помахали.

Опустили вниз флажки,

А теперь у нас прыжки.

Руки в стороны с флажками,

на носочках побежали.

Флажки в коробочку мы сложим

Занимать все продолжим.

### **«Карусели»**

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите.

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

### **«Уточка и утята»**

Уточка луговая (ходят с одной ноги на другую)

Утят на речку ведёт,

Сама плывёт и утяток зовёт:

- Подплывайте, детки, ко мне,

Будем вместе плыть, рыбёшек ловить.

### **«На лужочке»**

Ветер травушку качает,

Влево – вправо наклоняет,

Вы не бойтесь зайки,

Веселитесь на лужайке!

### **«Пальчики»**

Вот помощники мои,

Их сожми и разожми.

Поверни их эдак, так,

Помаши слегка вот так.

За работу принимайся

Ничего не опасайся.

### **«Неваляшка гуляет»**

Учим куколку ходить, ножки поднимая,

Вот как наши неваляшки весело шагают.

А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте!

Ну – ка дружно, неваляшки весело шагайте!

Неваляшка приседает, и головкою качает,

Глазками моргает, по улице шагает.

Вот какие неваляшки у ребят наших,

На прогулке вместе с ними весело попляшем!

### **«Поезд»**

Идёт поезд не спеша –

Чух-чух-чух-чух!

Едет поезд к малышам,

Чух-чух-чух-чух!

Набирает поезд ход,

Чух-чух-чух-чух!

И пыхтит как пароход,

Чух-чух-чух-чух!

### **«Топотушка»**

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом!

### **«Зайка»**

Ну-ка зайка поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни!

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги,

И скорей назад скачи!

### **«Мороз»**

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружу

Подойдёт ко мне мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
Значит надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.

#### **«Едет весело машина»**

В руки руль скорей берите,  
Да моторчик заводите,  
Накачаем дружно шины,  
Едет весело машина.  
Стой машина, стой мотор!  
Перед нами светофор,  
Загорелся красный свет,  
Значит, нам проезда нет.  
Зелёный свет для нас горит-  
Это значит, путь открыт!

#### **«Мыли мылом ушки»**

Мыли мылом ушки (изображают)  
Мыли мылом ножки,  
Ах, какие ладушки,  
Ладушки-ладошки.  
Помешали ложкой, (пальцем по ладошке)  
Ах, какие ладушки,  
Ладушки-ладошки.

#### **«По грибы»**

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)  
И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)  
Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.  
По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)

### **«Большой — маленький»**

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

### **«Раз-два»**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

## **Физкультминутки для среднего дошкольного возраста**

### **«Овощи»**

На огород мы побежим – (бегут по кругу)  
Что растёт там, поглядим.  
Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)  
Огурцы играют в прятки.  
Дождик мой водить начнёт -  
Всех заметит, всех польет.  
Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)  
Надо было брать ведро!  
Я уже большою стала —  
Для поливки лейки мало.  
И зеленая стрела – (встают на носки)  
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)  
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).  
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)  
Белоснежная капуста, целый месяц солнце грело,  
А она не загорела.

### **«По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке, (дети идут шагом)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах)

По камешкам, по камешкам.

В яму — бух! (приседают на корточки)

### **«Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

### **«Много мебели в квартире»**

Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире (прыгают на месте)

В шкаф повесим мы рубашку, (делают повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку (поднимают руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают на корточки)

### **«Самолеты»**

Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у")

### **«Автобус»**

Мы в автобус дружно сели (приседают на корточки)  
И в окошко посмотрели (делают повороты головой вправо, влево)  
Наш шофер педаль нажал (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)  
И автобус побежал (бегут по кругу, в руках «руль»)

### **«Едем-едем мы домой»**

Едем-едем мы домой  
(движения, имитирующие поворот руля)  
На машине легковой  
Въехали на горку: хлоп,  
(руки вверх, хлопок над головой)  
Колесо спустилось: стоп –  
(руки через стороны вниз, присесть)

### **«Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (прыжки на месте)  
Наклонился правый бок (наклоны туловища влево-вправо)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (руки вверх)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (присели на пол)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (сгибаем ноги в колене)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (подняли ноги вверх)  
И немного подержали.  
Головою покачали (движения головой)

И все дружно вместе встали (встали)

### **«Мороз Красный нос»**

Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, (руки на поясе, наклоны туловища вперед)

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)

Песню запеваем.

И тебя в хоровод (приседания)

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей (прыжки на месте)

Затанцуют ножки.

### **«На параде»**

Как солдаты на параде, (ходьба на месте)

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, правой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки (хлопки руками)

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки (прыжки на месте)

Громче и быстрее!

### **«Космонавт»**

В небе ясном солнце светит, (потягивания — руки вверх)

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля (низкий наклон вперед)

Расстилается земля. (руки разводятся в стороны)

### **«Мамам дружно помогаем»**

Мамам дружно помогаем:

(наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание)

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко

(потягивания — руки в стороны)

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка,

(потягивания - руки вверх)

Скоро высохнут рубашки.

### **«Наши алые цветки»**

Наши алые цветки (плавно поднимаем руки вверх)

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, (качание руками влево-вправо)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (присели, спрятались)

Закрывают лепестки,

Головой качают, (движения головой влево-вправо)

Тихо засыпают.

### **«Пришла Весна»**

Улыбаются все люди (дети поднимают руки над головой)

Весна, весна, весна (ритмично хлопают в ладоши)

Она везде, она повсюду

Красна, красна, красна (делают ритмичные повороты туловища)

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет (ритмично шагают на месте)

На солнышке скорей погреться (взмахивают обеими руками к себе)

Зовет, зовет, зовет.

### **«Мишка вылез из берлоги»**

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге (повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна: (потягивания — руки вверх)

К нам опять пришла весна.

Головой медведь крутил (вращения головой)

Наклонился взад-вперёд, (наклоны вперёд-назад)

Вот он по лесу идёт (ходьба на месте)

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя – витаминки .

Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся (дети садятся)

### **«Наша елка»**

Наша елка велика, (делают круговые движения руками)

Наша елка высока, (встают на носки, подняв руки вверх)

Выше мамы, выше папы, (приседают, руки вперед, и встают на носки)

Достает до потолка (тянутся вверх)

Будем весело плясать, (выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)

Будем песни распевать

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

### **«Веселые зайчата»**

Ну-ка, дружно все присели (стоя по кругу, приседают на корточки)

Друг на друга поглядели (глядят друг на друга)

И похлопали в ладошки: (хлопают в ладоши)

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову, словно ушки)

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок (прыгают на месте)

Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную)

### **«Обезьянки»**

Рано утром на полянке (хлопаем в ладоши)

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ! (топают ногами)

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! (встаем на носочки и тянемся вверх)

Кто поднимет выше всех? (тянемся вверх)

## **Физкультминутки для старшего дошкольного возраста**

### **«Детский сад»**

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать (руки сложить "замком" перед собой)

### **«Пирамидка»**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

### **«Фрукты»**

Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

### **«Попрыгай!»**

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдем!

### **«О левой и правой руке»**

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладшкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правою, и с левою!

(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

#### **«За малиной»**

За малиной в лес пойдём, в лес пойдём.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберём, наберём.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка (наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

#### **«Один, два, три, четыре, пять»**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать (приседания)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу (ходьба на месте)

### **«Магазин»**

В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)  
Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)  
Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)  
Чуть до дома донесли (приседают)

### **«Яблоко»**

Вот так яблоко! (встали)  
Оно (руки в стороны)  
Соку сладкого полно (руки на пояс)  
Руку протяните, (протянули руки вперед)  
Яблоко сорвите (руки вверх)  
Стал ветер веточку качать, (качаемверху руками)  
Трудно яблоко достать (подтянулись)  
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)  
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)  
Вот так яблоко! (встали)  
Оно (руки в стороны)  
Соку сладкого полно (руки на пояс)

### **«Овощи»**

В огород пойдем, (шаги на месте)  
Урожай соберем.  
Мы моркови натаскаем («таскают»)  
И картошки накопаем («копают»)  
Срежем мы кочан капусты, («срезают»)  
Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке (шаги на месте)

### **«По ягоды»**

Мы шли-шли-шли (маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

### **«Матрешки»**

Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой)

Дружные матрешки (повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки,

(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись.

(наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные.

(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)

### **«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник (дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс)  
Очень крупные, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца, (кружатся, «рисую» руками круг)  
Только стукни — разобьются.  
Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой)  
Голова на тонкой ножке.  
Вот пластмассовый поднос (легли, вытянулись)  
Он посуду нам принес.

### **«Магазин»**

Мы приходим в магазин, (ходьба на месте)  
Без лукошек и корзин,  
(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)  
Чтобы хлеб купить, батон,  
(загибают пальцы правой и левой руки)  
Колбасу и макарон,  
Сыр, зефир и пастилу,  
Шоколад и пахлаву,  
Молоко, кефир, сметану,  
Кофе, чай и два банана.  
Нам продал их продавец,  
(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)  
Всё купили, наконец (рукопожатие)

### **«Мойдодыр»**

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)  
У меня с ним только мир (сжимают одну ладонь другой)  
Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)  
И майка впереди зашита.  
(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)  
Он пальцем больше не грозит,  
(грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит.

(руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят (поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет – (поочередно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

### **«Зима»**

Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы (соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок,

(идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

(«рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка —

(медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика.

(разводят руками,жимают плечами)

### **«Новогодний праздник»**

Наша елка велика

(круговое движение руками,

Наша елка высока

(вставать на носочки,

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носки,

Достает до потолка

(потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

### **«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой

(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар! (громко)

(хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают  
(махать руками как крыльями)  
И все вместе засыпают:  
(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)  
Кар-кар-кар! (тихо) (хлопать над головой в ладоши)

### **«Дикие животные»**

Встанем, надо отдохнуть,  
Наши пальчики встряхнуть.  
Поднимайтесь, ручки, вверх,  
Шевелитесь, пальчики, —  
Так шевелят ушками  
Серенькие зайчики.  
Крадемся тихо на носочках,  
Как лисы бродят по лесочку.  
Волк озирается кругом,  
И мы головки повернем.  
Теперь садимся тише, тише —  
Притихнем, словно в норках мыши.

### **«Белочка»**

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув влево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево – вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.

### **«Теплоход»**

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.  
Раз – два, раз – два  
Он назад шагнул сначала  
Раз – два, раз – два  
А потом шагнул вперед,  
Раз – два, раз – два.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.

### **«Мебель»**

На кровати можно спать,  
(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)  
Стулья, стол – переставлять.  
(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)  
В шкаф я книги буду ставить,  
(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)  
Кресла буду застилать.  
(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)  
С полки буду пыль стирать,  
(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)  
Тумбу – в чистоте держать.  
(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)  
И скажу вам без прикрас,  
(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)  
Эта мебель – просто класс!  
(большие пальцы вверх)

### **«Самолет»**

Руки ставим все вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда-сюда,  
Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!  
Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите,  
Раз – два! Раз – два!  
Опустили руки вниз,  
И на место все садись.

#### **«Стойкий оловянный солдатик»**

Наклонитесь все вперед,  
А потом наоборот.  
Влево, вправо наклонитесь,  
Наклоняйтесь, не ленитесь!  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Руки ты прижми к груди,  
Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша.

#### **«Гусак-физкультурник»**

Наш гусак встает на зорьке,  
(дети потягиваются, руки за голову)  
Он к реке сбегает с горки.  
Он гусиную зарядку (маршируют)  
Любит делать по порядку.  
Для начала — бег на месте, (бегут на месте)  
Крылья врозь, а лапки вместе.  
(разводят руки в стороны)  
Упражнения для шеи,

(движения головой вниз, вперед, назад)

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, (приседают)

А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)

Он плывет на середину,

(плавно раздвигает руки)

Чистит лапки, моет спину.

(отводят руки за спину)

Крикнул селезень: кряк — кряк!

Физкультурник наш гусак!

### **«Медведь»**

Медведь весной проснулся (далее движения по тексту,

Потянулся, улыбнулся,

Повертелся, огляделся,

Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

(тянутся вверх на носках, руки в стороны, далее движения по тексту)

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)

### **«Аист»**

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правую ногой,

Топай левою ногой

Снова — правую ногой,

Снова – левою ногой.  
После – правою ногой,  
После – левою ногой.  
Вот тогда придешь домой.

### **«Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки приподнимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два,  
(стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)  
Три, четыре –  
(основная стойка)  
Вот летит ракета ввысь!

### **«Луна»**

В небе плавает луна (плавные покачивания влево и вправо)  
В облака зашла она.  
Один, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши)  
Можем мы луну достать (руки вверх)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять (хлопки над головой)  
И пониже перевесить (руки вниз)  
Десять, девять, восемь, семь (ходьба на месте)  
Чтоб луна светила всем (дети тихо садятся)

### **«Мартышки»**

(дети повторяют все то, о чем говорится 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!

#### **«Слон»**

В зоопарке ходит слон,  
Уши, хобот, серый он.  
(наклоны головы в стороны)  
Головой своей кивает,  
(наклоны головы вперед)  
Будто в гости приглашает.  
(голову прямо)  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад.  
(наклоны вперёд, назад)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад.  
(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
(дети садятся)

#### **«Профессии»**

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.  
Загудел мотор и шины  
Зашуршали у машины (имитация вождения автомобиля)  
Подметает дворник двор  
Убирает дворник сор (подметание)  
Наш охранник на посту  
Смело смотрит в темноту (повороты, приставив ладони к глазам)  
А сапожник сапоги  
Для любой сошьёт ноги.  
К сапогам пришьёт подковки  
И пляши без остановки (шитьё, прибивание молотком, пляска)  
Наши лётчики – пилоты  
Приготовились к полёту (руки в стороны, наклоны корпуса)  
А портной сошьёт для нас  
Брюки – просто высший класс (имитация шитья)  
Я - маляр, шагаю к вам  
С кистью и ведром  
Свежей краской буду сам  
Красить новый дом (плавные взмахи руками вверх-вниз)

### **«Лето»**

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты (потягивания — руки в стороны)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты (потягивания — руки вверх)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда (дети машут руками, изображая ветер)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки (наклоны)  
А потом опять встают  
И по-прежнему цветут.

### **«Мы в профессии играем»**

Мы в профессии играем,

(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)

Их с друзьями называем.

Врач, учитель, адвокат,

(каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Президент и дипломат,

Сторож, дворник, музыкант,

Есть у каждого талант.

(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)

Токарь, швея, продавец,

(каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Менеджер и певец,

Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,

Все профессии нужны,

(ходьба по кругу, взявшись за руки)

Все профессии важны.

### **«Кузнечики»**

Поднимайте плечики (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко,

(прыжки на месте)

Вот мотор включился, пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, и шасси убрались,

(поочередное поднимание колен)

Вот лес - мы тут. Приготовим парашют,

(покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

(приседание, руки в стороны).

Предлагается ещё один вариант. Физкультминутки с усложнениями в выполнении заданий, в зависимости от возраста, по неделям каждого месяца.

## Для детей среднего дошкольного возраста:

Движения подбираются в соответствии со словами стихотворений.

СЕНТЯБРЬ. 1-2 неделя.

«Хомячок».

Хомка – хомка, хомячок, полосатенький бочок. Вместе с солнышком встает, щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку и выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.

3 – 4 неделя. №2.

На носочки встали, потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.

Октябрь 1 – 2 неделя. №3.

На болоте две подружки, две зеленые лягушки, утром рано умывались, полотенцем растирались. Ножками топали, ручками хлопали, вправо, влево наклонялись, и обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкульт привет!

3 – 4 неделя. №4.

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!

Ноябрь 1 – 2 неделя. №5.

«Ветер веет над полями».

Ветер веет над полями, и качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.) Облако плывет над нами, словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, а потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд -назад.) Мы взбираемся на холм, (ходьба на месте.) Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

3 – 4 неделя. №6.

«Мы ладонь к глазам приставим».

Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, оглядимся величаво. И налево надо тоже поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Декабрь 1 – 2 неделя. №7.

«Три медведя».

Три медведя шли домой: (дети идут как медведь) Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх) Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед), а сыночек просто крошка, (садутся на корточки). Очень маленький он был, с погремушками ходил. (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

3 – 4 неделя. №8.

«Вверх рука и вниз рука».

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, точно знаем - будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим, вертим головой. Разминаем шею. Стой! (вращаем головой вправо и влево).

Январь. 1-2 неделя. № 9.

«Зайка».

Зайке холодно сидеть, нужно лапочки согреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, на носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

3– 4 неделя. №10.

А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.)

Февраль 1 – 2 неделя. № 11.

Все ребята дружно встали. Все ребята дружно встали. Выпрямится. И на месте зашагали. Ходьба на месте. На носочках потянулись, Руки поднять вверх. А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки положить за голову. Как пружинки мы присели. Присесть. И тихонько разом сели. Выпрямится и сесть.

3 – 4 неделя. №12.

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.)

Март 1 – 2 неделя. №13.

«Лебеди».

Лебеди летят, Крыльями машут. (плавные движения руками с большой амплитудой) Прогнулись над водой, качают головой. (наклоны вперед, прогнувшись) Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

3 – 4 неделя. №14.

«Маша растеряша».

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону) Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение) И на стуле нет, (руки вперед, в стороны) И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны) На кровати нет, (руки опустили) Под кроватью нет. Вот какая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем) Маша растеряша!

Апрель 1-2 неделя. №15.

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)

3 – 4 неделя. №16.

Научились мы считать и теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: три стола и двадцать парт, хлопнем восемь раз в ладошки, восемь раз пружинят ножки, два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (Прыжки на месте)

Май 1 – 2 неделя. №17.

«Вновь у нас физкультминутка».

Вновь у нас физкультминутка, наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямылись, потянулись, а теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, чтоб сидеть нам было легче, чтоб писать, читать, считать и совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.

3 – 4 неделя. №18.

«Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

## Для детей старшего дошкольного возраста:

Движения подбираются в соответствии со словами стихотворений.

СЕНТЯБРЬ. 1-2 неделя. № 1.

«Аист».

Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.

3 – 4 неделя. №2.

«Буратино».

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 быстрее, быстрее, 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.

«Лягушки».

На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись

3 – 4 неделя. №6.

«Кузнечики».

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 шагнул, 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».

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.

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. 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.

«Паровоз».

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 быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей.

## Физкультминутки для детей подготовительной к школе группы:

Движения подбираются в соответствии со словами стихотворений.

Сентябрь 1-2 неделя.

«Школьникам на память».

Если хочешь строить мост, (идут по кругу), наблюдать движенье звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх), управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе), иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе). Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой). Добросовестно учись!

3-4 неделя.

«Переменка».

Переменка, переменка! (стоят в круге, хлопают в ладоши), отдохните хорошенько. Можно бегать и шуметь, (бегают по группе), танцевать и песни петь, (танцуют, как умеют). Можно сесть и помолчать, (приседают на корточки и затихают). Толь – чур! Нельзя – скучать! (вскакивают и прыгают).

Октябрь 1-2 неделя.

«Транспорт».

По городу трамваи, троллейбусы идут, (едут» по кругу), их по своим маршрутам водители ведут. Спешись ли в гости к другу, (делают повороты туловищем), Иль в школу на урок, они без опоздания тебя доставят в срок (едут» по кругу).

3-4 неделя.

«Листья».

Листья осенние тихо кружатся, (плавно кружатся), прямо нам под ноги листья ложатся (приседают). И под ногами шуршат, шелестят (водят руками по полу), будто опять закружиться хотят (плавно кружатся)

Ноябрь 1-2 неделя.

«Солнце».

Солнце скрылось за домами, («солнышко» над головой), покидаем детский сад (шаги на месте). Я рассказываю маме (показывают на себя, а потом на воображаемую маму) про себя и про ребят:

(показывают на себя, а потом на других ребят). Как мы хором песни пели, (далее движения по тексту) ,как играли в чехарду. Что мы пили, что мы ели, что читали в детсаду.

3-4 неделя.

«Радуга-дуга».

Здравствуй, радуга-дуга (дети выполняют наклон), разноцветный мостик (широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу). Здравствуй, радуга-дуга (вновь выполняют наклон), принимай нас в гости (идут, по кругу взявшись за руки). Мы по радуге бегом (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени) пробежимся босиком. Через радугу-дугу (встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках) перепрыгнем на бегу (делают еще четыре прыжка на носках). И опять бегом, бегом (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени) пробежимся босиком

Декабрь 1-2 неделя.

«Если был бы я девчонкой...»

Если был бы я девчонкой (идут по кругу), я бы время не терял! Я б на улице не прыгал (останавливаются и повторяют движения), я б рубашки постирал( в соответствии с текстом). Я бы вымыл в кухне пол, я бы в комнате подмёл, перемыл бы чашки, ложки, сам начистил бы картошки, все свои игрушки сам (прыгают на месте) я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? (мальчики машут рукой) Я бы маме так помог! (ставят руки на пояс) Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! (вытягивают руки вперёд ладонями вверх).

3-4 неделя. «Чайник»

Я – чайник, (дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе),ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставяю живот. (животик надут) Я чай кипячу, клопочу и кричу (топают обеими ногами): «Эй люди, я с вами чай пить хочу» (делают призывные движения правой рукой) .

Январь 1-2 неделя.

«Наряжали звери ёлку».

Наряжали звери ёлку (изображая животных по выбору, идут по кругу). Помогал зайчонок волку (делают движения, словно наряжают ёлку). Белочка и ёжик потрудились тоже. К ёлочке несли корзины (идут по кругу с «корзинами» в руках). В них грибочки и рябина (достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины»). Яблочки на диво ( показывают друг другу), будет ель красива (хлопают в ладоши и прыгают на месте).

3-4 неделя.

«Снежинки».

Кружатся снежинки (кружатся на носочках) в воздухе морозном. Падают на землю (медленно приседают, руками показывают . падение снежинок) кружевные звёзды. Вот одна упала (встают, «ловят» снежинку на ладонь). Ой, не тай, снежинка (бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её) Подожди немножко, маленькая льдинка.

Февраль 1-2 неделя.

«Мой папа».

Может он в футбол играть («пинают» ногами мяч). Может книжку мне читать (складывают руки, как книжку). Может суп мне разогреть (сжимают и разжимают пальцы). Может мультик посмотреть (прыгают на месте). Может поиграть он в шашки (делают повороты туловищем), может даже вымыть чашки (делают движения, напоминающие мытьё посуды). Может прокатить меня (скачут по кругу как лошадки) вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить («ловят рыбу»). Может кран на кухне починить (хлопают в ладоши). Для меня всегда герой – самый лучший папа мой! (маршируют по кругу)

3-4 неделя «Мамин праздник».

Вот подснежник на поляне (идут по кругу). Я его нашел (нагибаются «срывают цветок»). Отнесу подснежник маме (идут по кругу, в руке «цветок»), хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно (обнимают сами себя) мама обняла, что раскрылся мой подснежник (разводят руки в стороны) от её тепла.

Март 1-2 неделя.

Вышивают девочки («вышивают»), сидя на траве (приседают). Вышивают девочки шёлком на канве («вышивают») - Это клюв! А это шпоры! – А вот это гребешок! (показывают клюв, шпоры, гребешок), приутихли разговоры (пальчик прикладывают к губам) .За стежком бежит стежок(бегут друг за другом).

3-4 неделя.

«Весна».

Весна, весна красная, весна, весна красная (дети идут по кругу, взявшись за руки)! Приди, весна, с радостью, с радостью, с радостью (поворачиваются и в противоположную сторону). С великой милостью: с льном высоким (останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох), с корнем глубоким (опускают руки, приседают, делают выдох). С хлебами обильными(взявшись за руки, бегут по кругу), с колосьями сильными.

Апрель 1-2 неделя.

«Если нравится тебе».

Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения: - Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками). Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами). Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

3-4 неделя «Научились мы считать»

И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: три стола и двадцать парт, хлопнем восемь раз в ладошки, восемь раз пружинят ножки, два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.

Май 1-2 неделя.

«Самолёт».

Руки в стороны – в полёт (дети поднимают прямые руки в стороны) полетит наш самолёт (поворачиваются вокруг себя). Сделал правый поворот (через правое плечо, подняв правую руку), сделал левый поворот (поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку). Крыльями покачал (покачивают крыльями руками). Загудел и задрожал (поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-уу...»). Начинается полёт (бегут по кругу, расставив руки в стороны). Полетел наш самолёт. Вот закончился полёт (замедляют бег). Приземлился самолёт (опускаются на одно колено).

3-4 неделя.

«Весёлая считалка».

Раз, два, три, четыре, пять, (скачут по кругу). Будем летом мы играть, будем плавать и качаться («плывут»), будем прыгать и кататься («прыгают»), будем бегать, загорать (бегают по группе) и грибочки собирать.

Использование физкультминуток, на разные темы, благотворно влияет на самочувствие и здоровье детей. Способствует развитию всех частей тела ребёнка, способствуют развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата.