

Физминутка

Средняя группа



Физминутка

Утром бабочка проснулась,
Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой умылась,
Два – изящно покружилась.

Три – нагнулась и присела.
На четыре – полетела.

У реки остановилась,
Над водою покружилась.



Физкультминутка



- Быстро встали, улыбнулись.
- Выше-выше потянулись.
- Ну-ка, плечи распрямите,
- Поднимите, опустите.
- Вправо, влево повернитесь,
- Рук коленями коснитесь.
- Сели, встали. Сели, встали.
- И на месте побежали.



Физкультминутка



Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.
На полянку мы выходим
Много ягод мы находим.
Земляника так видна!
Мы едим ее с куста.



Раз-два, стоит ракета.

(поднять руки вверх)

Три-четыре, скоро взлет.

(развести руки в стороны)

Чтобы долететь до солнца

(круг руками)

Космонавтам нужен год.

(руки положить щеки,
покачать головой)

Но дорогой нам не страшно

(руки в стороны, наклоны
корпусом вправо-влево)

Каждый ведь из нас атлет

(сгибать руки в локтях)

Пролетая над землею

(развести руки в стороны)

Ей передадим привет

(поднять руки вверх и помахать)



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 ракеты»; 3–4 – основная стойка)



физминутка



Тихо все, ребята, встали,
Руки дружно все подняли,
Развели их в стороны,
Посмотрели, ровно ли,
Опустили разом вниз,
Тихо, тихо все садись.



- Мы ногами топ- топ
- Мы руками хлоп- хлоп
- Мы глазами миг- миг
- Мы плечами чик- чик
- Раз присели, два привстали
- И как зайки поскакали
- Раз- два, раз- два
- И играть нам пора





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали!
Вверх на солнце
посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопнем: раз, два,
три, четыре, пять,
Нам пора букет собрать.
Раз присели, два присели,
В руках ландыши запели.



БЕЛКА

Физзарядкой ей не лень
(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)
Заниматься каждый день. (то же)
С одной ветки, прыгнув смело,
(руки на поясе, прыжок влево)
На сучок она присела. (присесть)
Вправо прыгнула потом,
(руки на поясе, прыжок вправо)
Покружилась над дуплом. (покружиться,
Влево – вправо целый день
(Прыжки влево-вправо)
Прыгать белочке не лень.



Физкультминутка

Поднимают плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать,
(присели)

Тишину послушать.
Тише, тише, высоко.
Прыгай на носках легко!
Поднимают плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать,
Тишину послушать.
Тише, тише, высоко.
Прыгай на носках легко!



На зарядку солнышко

Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Физминутка

Мы писали, мы писали,
А теперь мы тихо встали.
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем,
Теперь пальчики сожмем
И опять писать начнем.



Физкультминутка

Поработали мы дружно,
Отдохнуть немного
нужно.

Дружно встанем, тихо
сядем

И закроем все глаза.

(Далее шёпотом)

Наступает, наступает,
Наступает тишина.



В понедельник я купался,
(изображаем плавание)
А во вторник – рисовал.
(изображаем рисование)
В среду долго умывался,
(«умываемся»)
А в четверг в футбол играл.
(бег на месте)
В пятницу я прыгал, бегал,
(прыгаем)
Очень долго танцевал.
(кружимся на месте)
А в субботу, воскресенье
(хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал.
(дети садятся на корточки,
руки под щеку – засыпают)



ЗАРЯДКА

Каждый день по утрам
Делаем зарядку
(ходьба на месте).

Очень нравится нам
Делать по порядку:

Весело шагать
(ходьба),

Руки поднимать
(руки вверх),

Приседать и вставать
(приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать
(10 прыжков).

