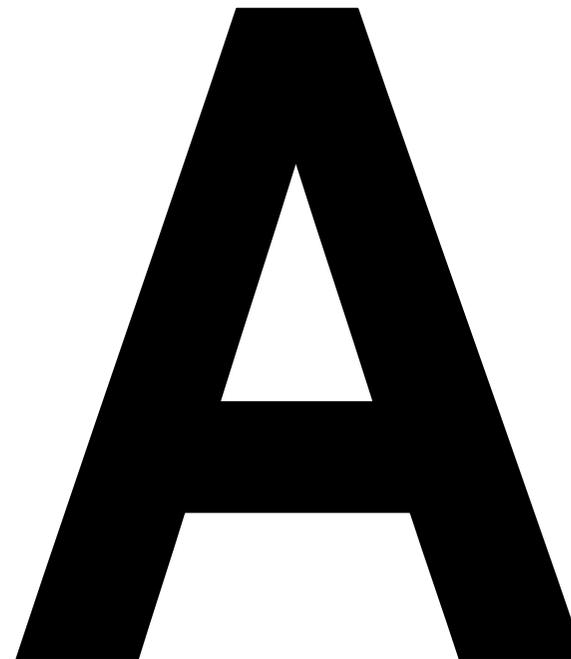


Физминутка о букве А

Декламируя стихотворение, дети должны стоять, широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз – два хлопка.

Темп постепенно убыстряется.

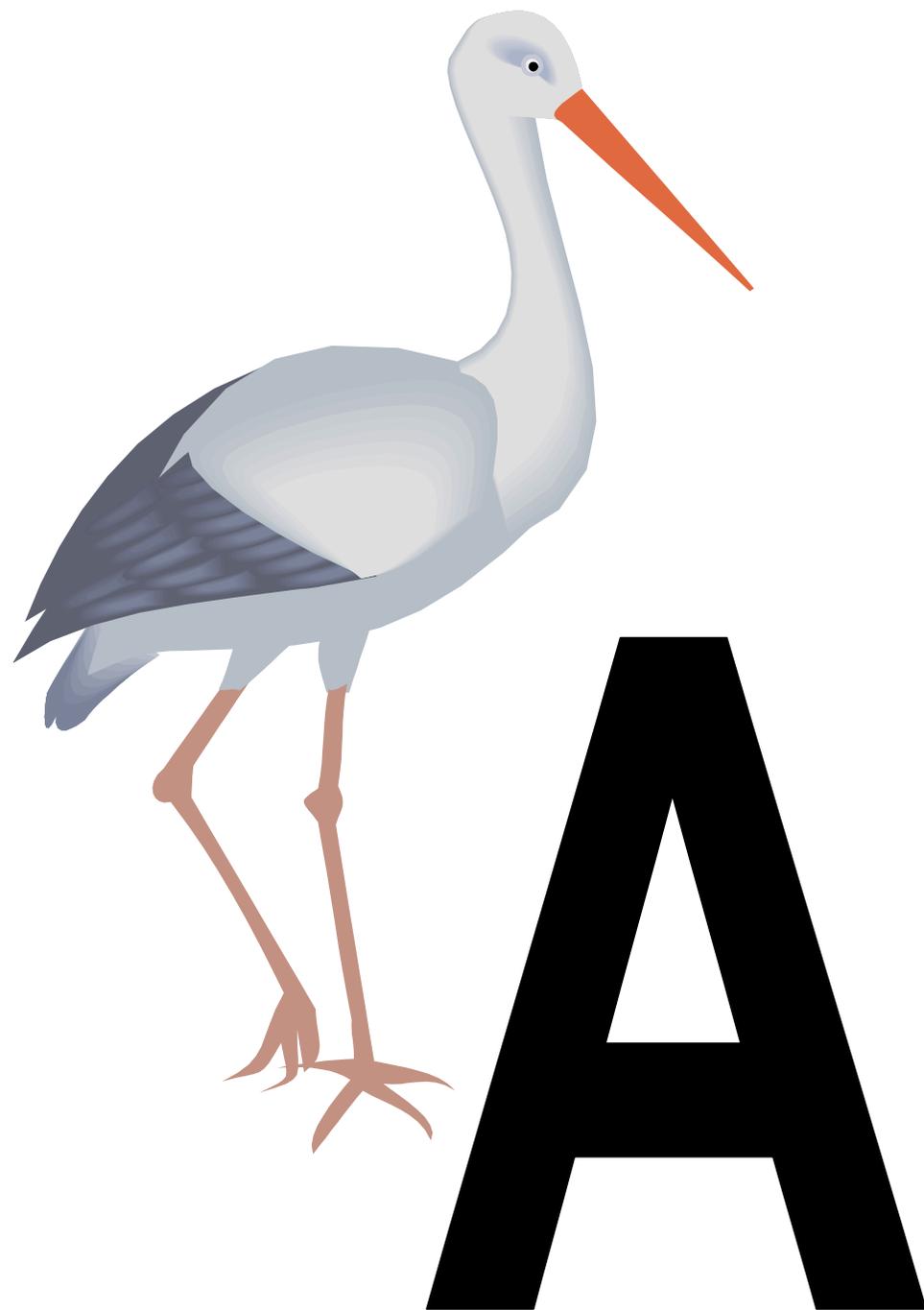
А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.
А узнать ее легко:
Ноги ставит широко.



Физминутка «Аист»

Дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения:

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



Физминутка «Буратино»

Дети декламируют стихотворение, выполняя движения.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на мысочки встать.



Б

Физминутка «Бегущие спортсмены»

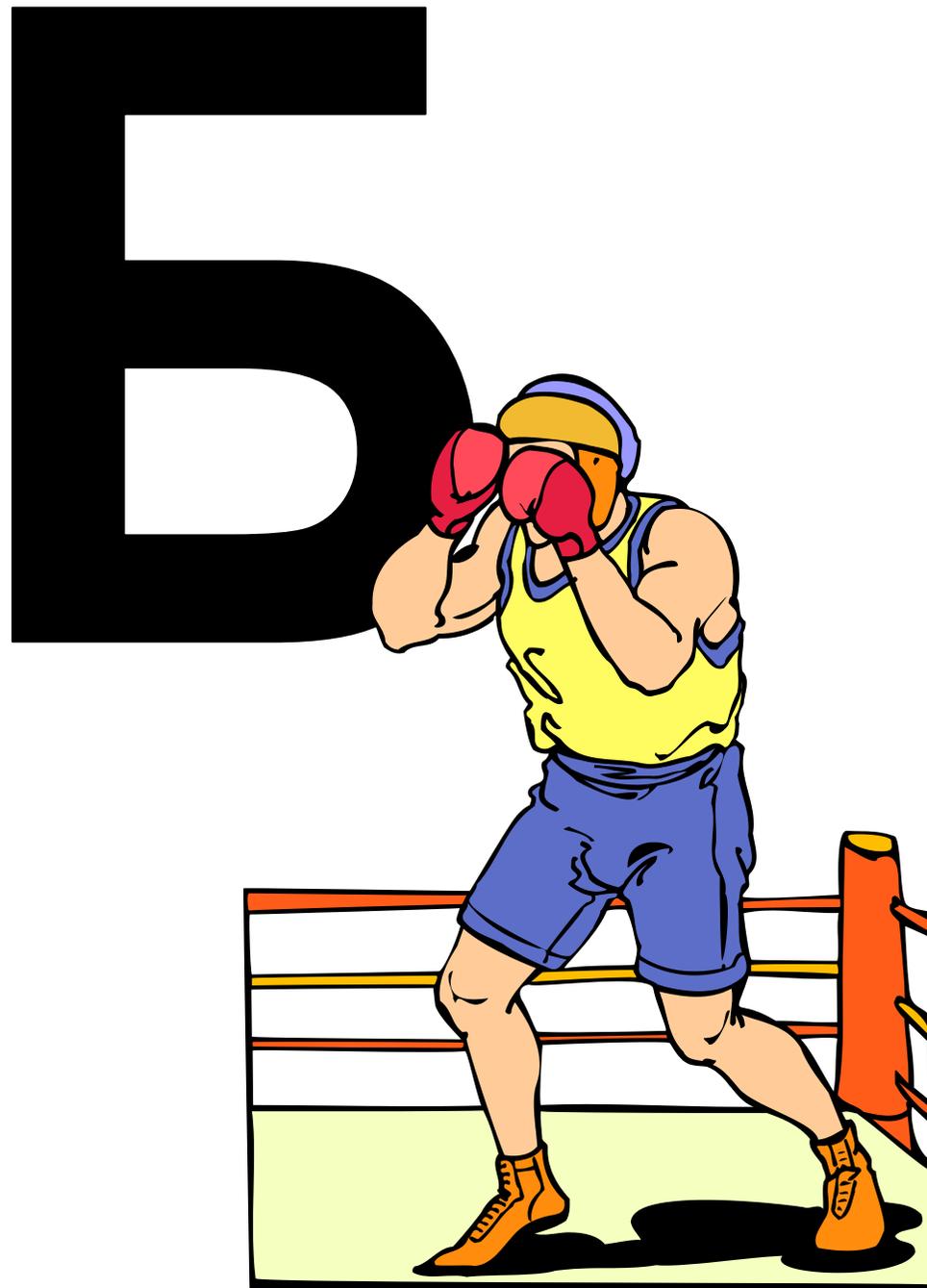
Руки согнуты в локтях. Бег на месте.

Б



Физминутка «Бокс»

Резкое сгибание и разгибание рук, пальцы сжаты в кулак.



Физминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Сидя за столом, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.

1 – плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы; 2 – руки вниз; 3 – присед; 4 – и.п. После слов: «Солнце утром...» маховые движения руками, кружение.

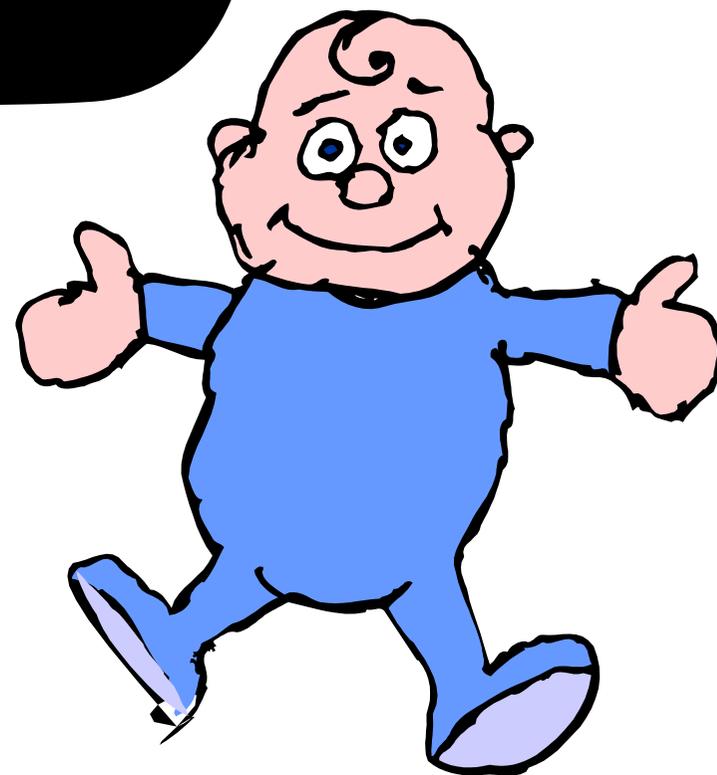
Б



Физминутка «Ванька-встанька»

Ванька-встанька,
Приседай-ка.
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой.

В



Физминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» – выпрямляются.



B

Физминутка «Ветер елочки качает»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. То же вправо, не останавливаясь. Повторить 8-10 раз.



B

Физминутка «Волчок»

Исходное положение – руки на поясе. Прыжки на двух ногах (1-4 раза). Прыжки с поворотами направо до и.п. (5-8 раз). То же с поворотом налево.

В



Физминутка «Буква Г»

Предложить ребятам показать букву Г, которая наклонилась, а выпрямиться не хочет.

На счет «раз-два-три» – наклоняемся, руки вытягиваем вперед; на счет «четыре-пять» – стоим в таком же положении; на счет «шесть-семь-восемь» – возвращаемся в исходное положение. *(Упражнение делаем 3-4 раза. Темп медленный).*



Физминутка «Гриб»

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз – грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.



Физминутка «Домик»

Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:

I – гуси II – голуби III – ослики IV – собачки
(га-га-га) (гуля-гуля-гуля) (иго-го) (гав-гав)

Воспитатель, проходя мимо каждого ряда, стучит по столу и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (*Дети отвечают*).

Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза» (*Гуси встают*).

«Голуби, помашите своими крылышками»; «Ослики, сделайте три прыжка вперед и три шага назад»; «Собачки, на корточках сделайте два шага назад, потом два шага вперед».



Физминутка «Гуси»

Воспитатель предлагает детям быть гусями, которые пасутся, щиплют травку. За столами их домик.

Воспитатель:

Тега-тега-тега!

Гуси белые, гуси серые,

Ступайте домой!

Гуси шеи длинные вытянули,

Лапы красные растопырили,

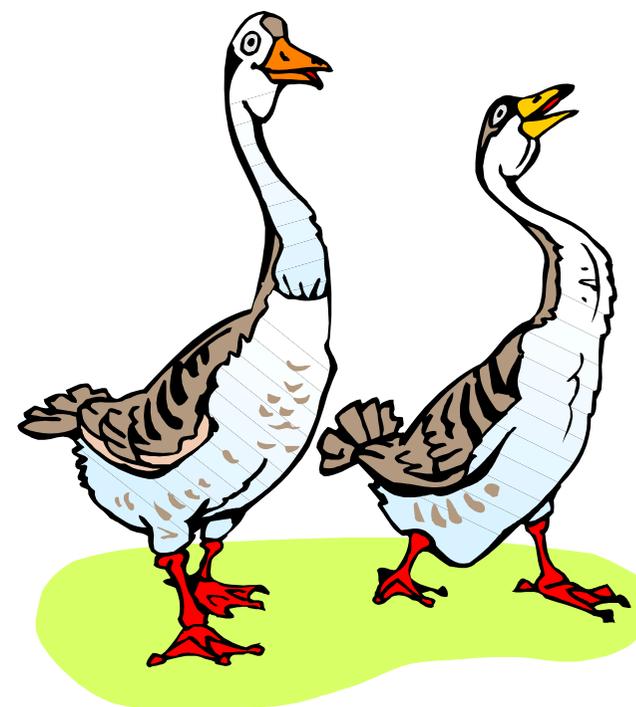
Крыльями машут.

Носы раскрывают.

Дети имитируют ходьбу гусей, двигаясь, слегка согнув ноги в коленях, вытягивая на каждом шагу шею вперед, махая руками.

Все вместе произносят: «Га-га-га! Не хотим домой. Нам и здесь хорошо!»

Гуси продолжают щипать травку, гулять по лугу, пока воспитатель (хозяйка гусей) не крикнет: «Все по домам!»



Физминутка «Веселые гуси»

(музыкальная физминутка)

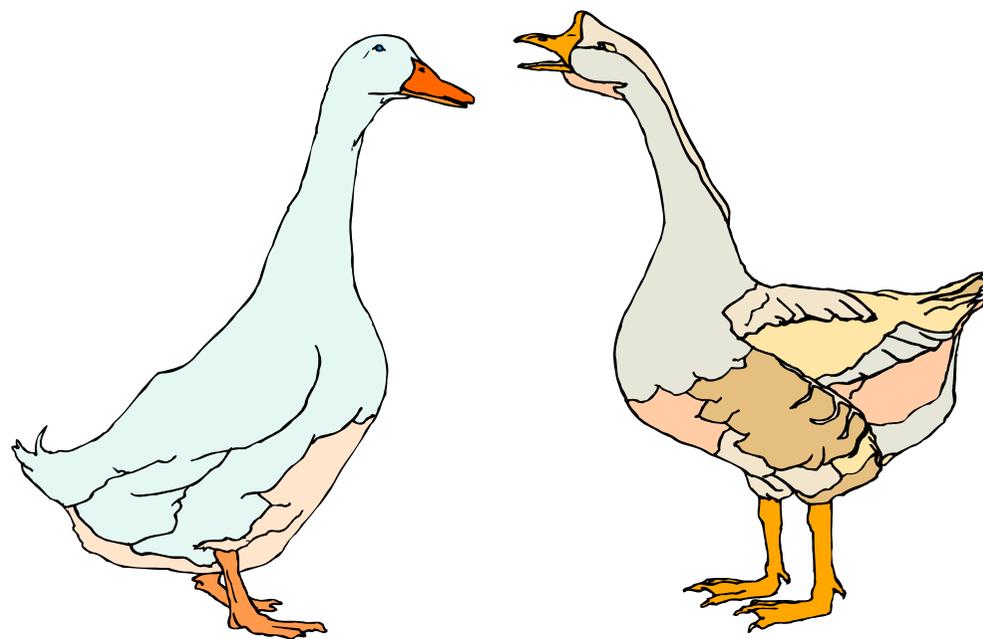
Жили у бабуси
Два веселых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два веселых гуся.

Вытянули шеи –
У кого длиннее!
Один серый, другой белый, } 2 раза
У кого длиннее!

Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый, } 2 раза
Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:
«Ой, пропали гуси!
Один серый, другой белый – } 2 раза
Гуси мои, гуси!»

Выходили гуси,
Кланялись бабусе –
Один серый, другой белый, } 2 раза
Кланялись бабусе.



Физминутка «Дождь»

Приплыли тучи дождевые:

– Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

– Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождик неугомонный

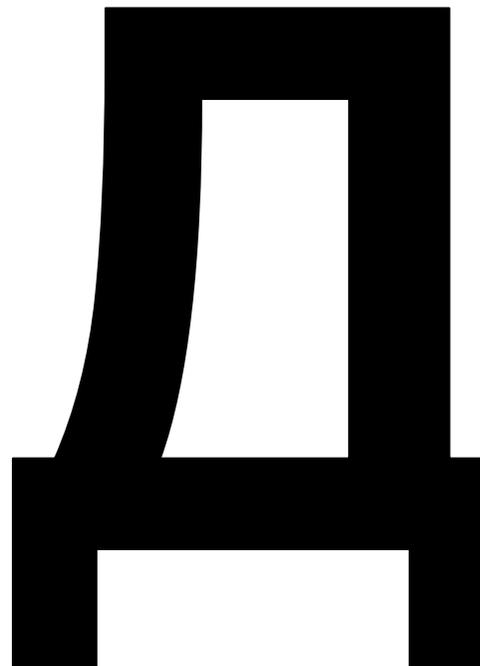
Льет, льет, льет.

Дети стоят, вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.



Физминутка «Дровосек»

Соединенные пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором, затем выпрямиться.



Физминутка «Если нравится тебе»

Воспитатель поет песню и показывает движения.
Дети подпевают и вслед за воспитателем делают все 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 притопа ногами)

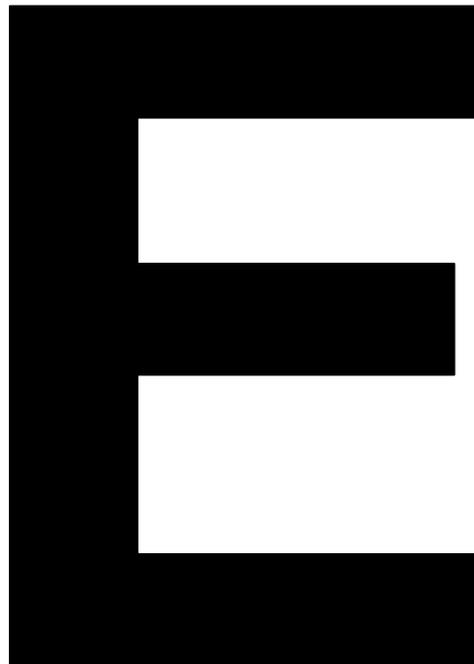
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

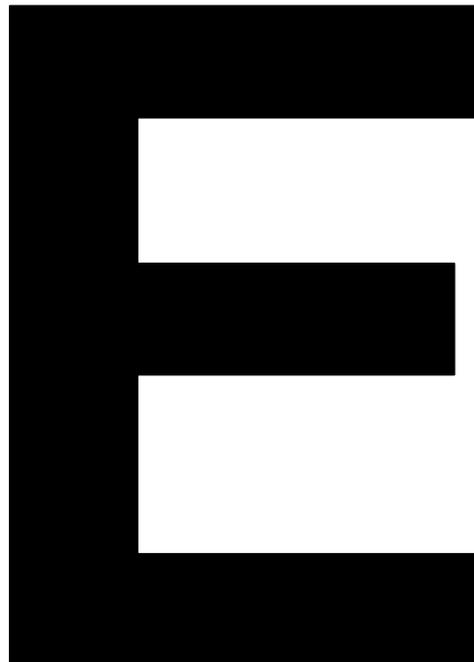
Если нравится тебе,

То делай все.



Физминутка «Еле-еле»

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите,
Раз, два, раз, два!
Вот и кончилась игра!



Физминутка «Ёлочка»

У маленьких детишек елочка большая.
Огоньками и шариками елочка сверкает.
Ай да елочка, погляди, погляди.

(дети хлопают в ладоши)

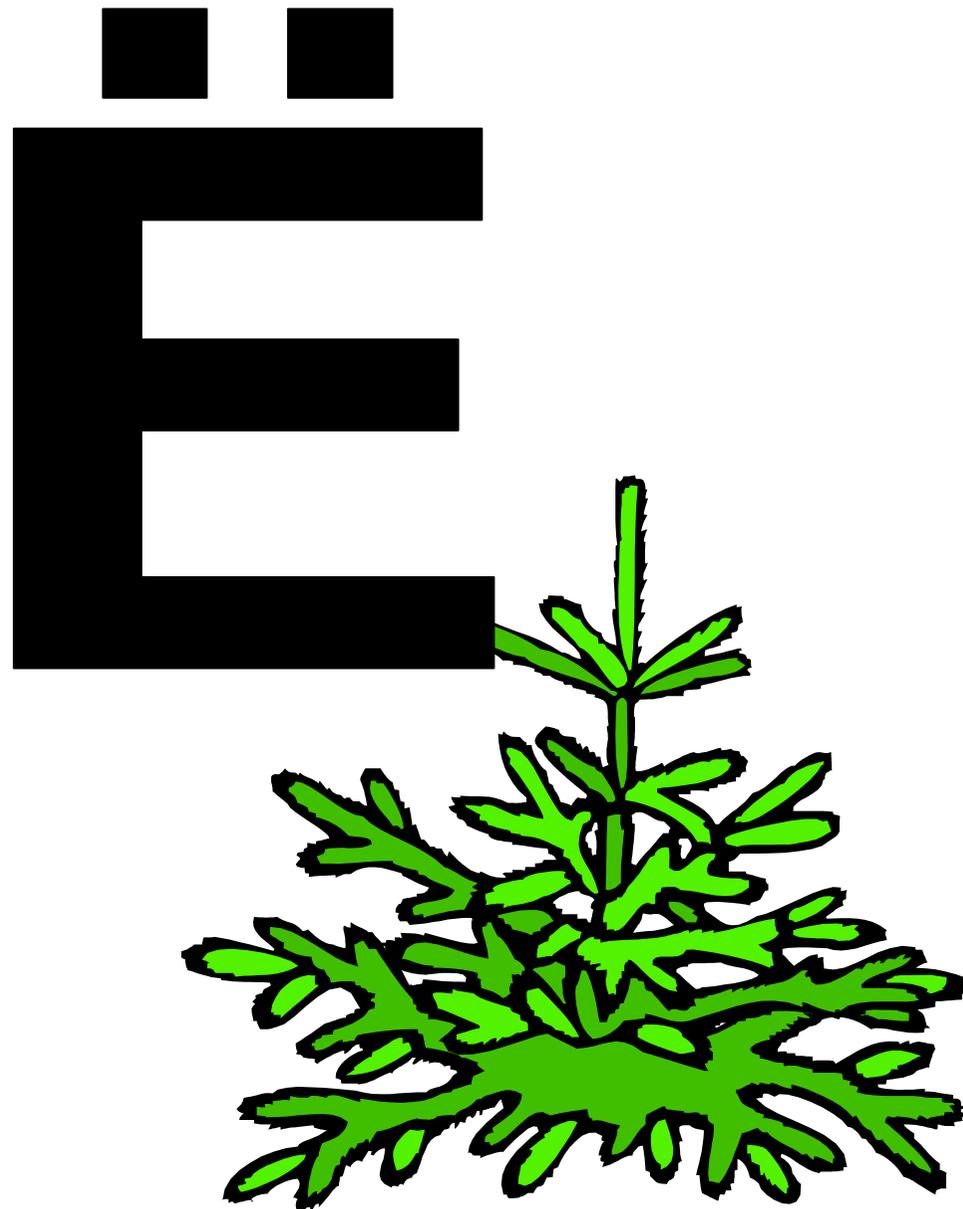
Деткам, елочка, посвети, посвети.

(дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи)

Не коли нас, елочка,
Веточкой лохматой.

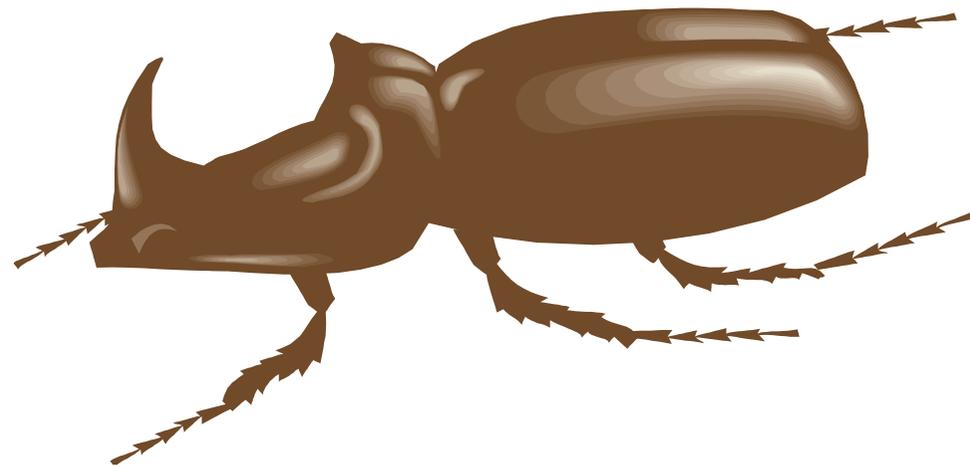
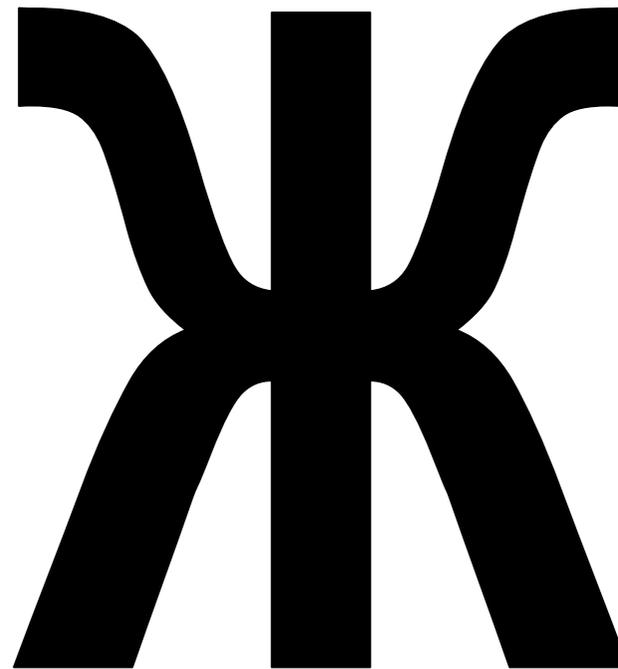
(грозят пальчиком)

Убери иголочки
Дальше от ребяток.



Физминутка «Жук»

На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я с ромашками дружу.
Тихо по ветру качаюсь,
Низко-низко наклоняюсь.



Физминутка «Жук»

Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках –
Пусть лежит в кармашке.

(дети показывают)

Ой, упал, упал мой жук,

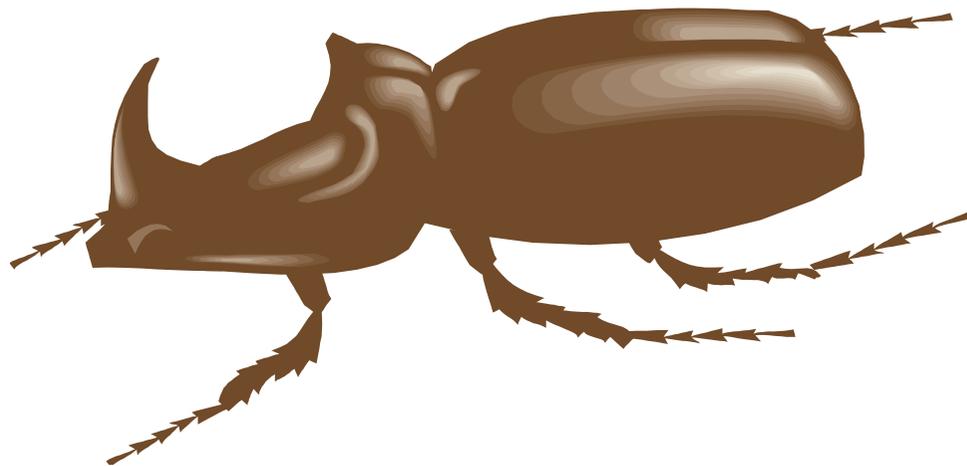
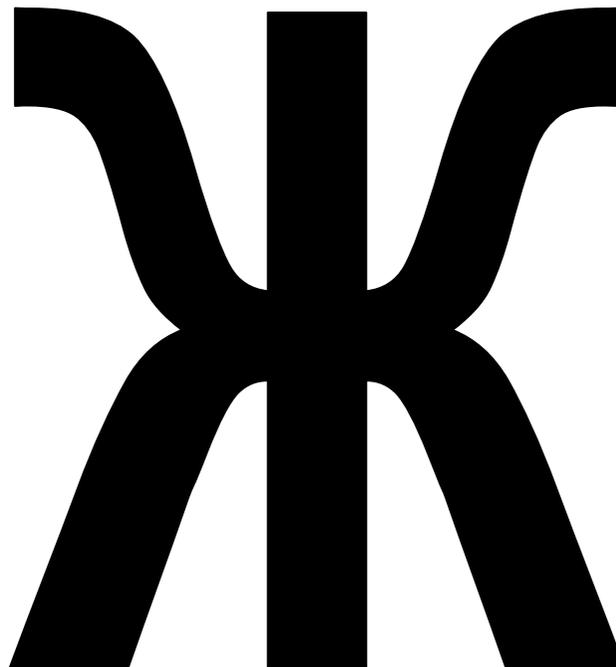
(нагибаются)

Нос испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях.

(дети машут руками)



Физминутка «Пчелки»

Эту игровую физминутку можно использовать для отработки детьми звука [ж].

Воспитатель спрашивает детей: «Вы, ребята, наверное, все видели пчелок, как они жужжат на клумбе с цветами, над маминым вареньем. Пчелки собирают с цветов нектар, который потом перерабатывают в мед. А кто из животных очень любит мед? Правильно, медведь. Он подходит к домику-улью, где живут пчелки, а пчелки его туда не пускают, прогоняют, жужжат: «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж» (*дети повторяют*). Медведь хочет забрать оттуда мед, но пчелки не дают.

Выбираем считалочкой медведя: «Раз-два-три, медведем будешь ты». (*Можно надеть на медведя шапочку-маску*). Медведь становится в стороне.

Слова пчелки-мамы (воспитателя):

Полетели пчелки
Собирать мед с цветочков.
Мишка-медведь идет,
Мед у пчелок унесет.
Пчелки, домой!

Пчелки летают (*дети бегают по комнате, размахивая руками*) и жужжат. Пчелки летят в улей (угол комнаты). Медведь направляется туда же.

Пчелки машут крыльями, прогоняя медведя, и улетают от него. Медведь старается их поймать.

Слова пчелок (детей):

Этот улей – домик наш,
Уходи медведь, от нас:
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж!

Ж Ж



Физминутка «Зарядка»

Текст стихотворения сопровождается движениями детей.

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)



Физминутка «Зарядка»

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

Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватив руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.

З



Физминутка «Зарядка»

Все ли вы делаете по утрам зарядку?
Давайте сделаем ее вместе.

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за учителем слова.

З



Физминутка «Зимняя зарядка»

А сегодня у зимы – новоселье,
Мы с тобой приглашены на веселье.
Дом построен из сугроба.
Чтобы сильным стать и ловким,
приступаем к тренировке.

А какой вышины?
Вот такой вышины.
Белый коврик у порога.
А какой ширины?
Вот такой ширины.
Погляди-ка, потолки ледяные
Высоки-превысоки, кружевные!
Мы по лестнице шагаем.
Выше ноги, топ-топ.
Двери комнат отворяем,
Справа – хлоп, слева – хлоп.
– Здравствуй, зима!
Ты хозяйке поклонись-ка:
– Здравствуй, зима!

З



Физминутка «Зарядка»

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через 200!
Раз! Раз-два, раз-два,
Раз-два, раз-два,
Раз-два, раз-два!
Раз-два!
Хватит-хватит, прибежали,
Потянулись, подышали!
Вот мы руки развели
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
Выход, вдох,
Выдох вдох.
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!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть.

З



Физминутка «Зайка»

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайка скакать.
Прыгать зайка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.



Физминутка «Зайчики»

Выскочили маленькие зайчики. Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.

(дети показывают)

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.

(дети показывают)

Раз-два, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

(дети скачут)

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и убежал.

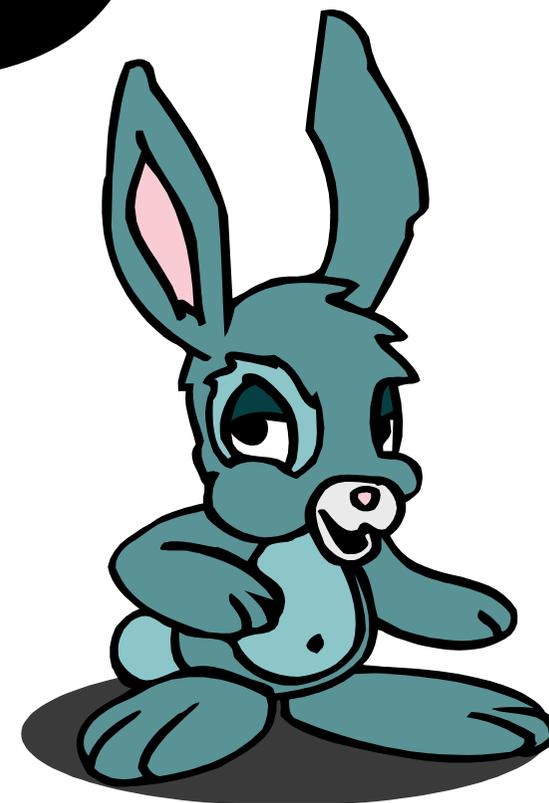
(дети садятся)

Взялись зайцы за бока,
Заплясали гопака.
Прилетели утки,

Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли в дудки.

Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.

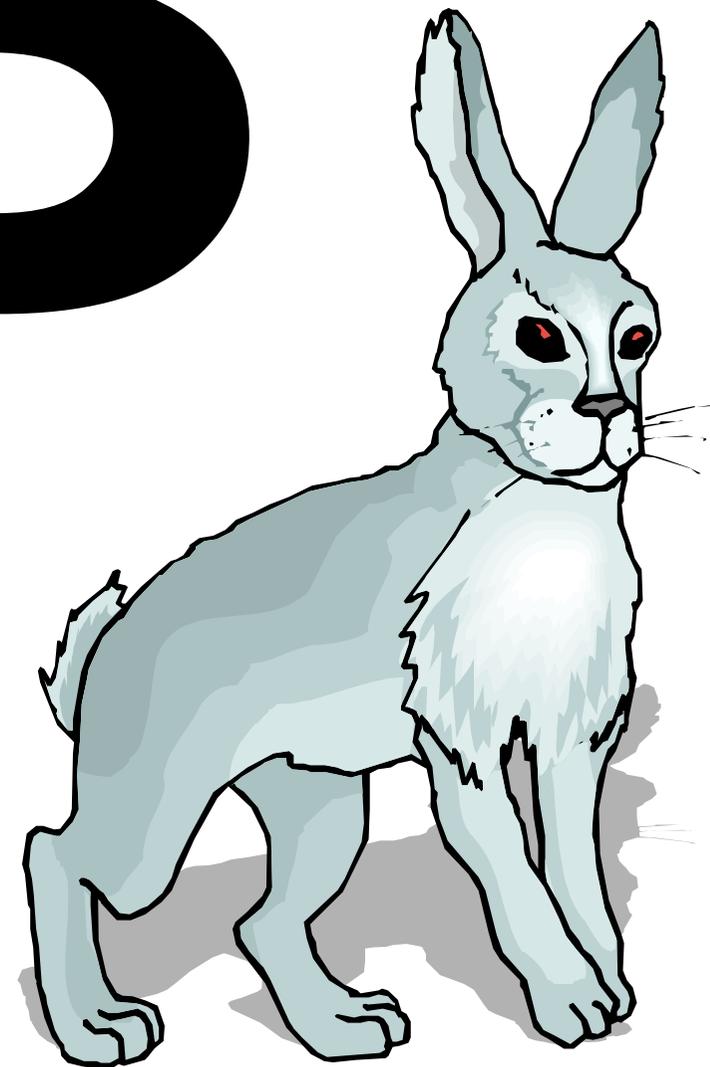
З



Физминутка «Зайка»

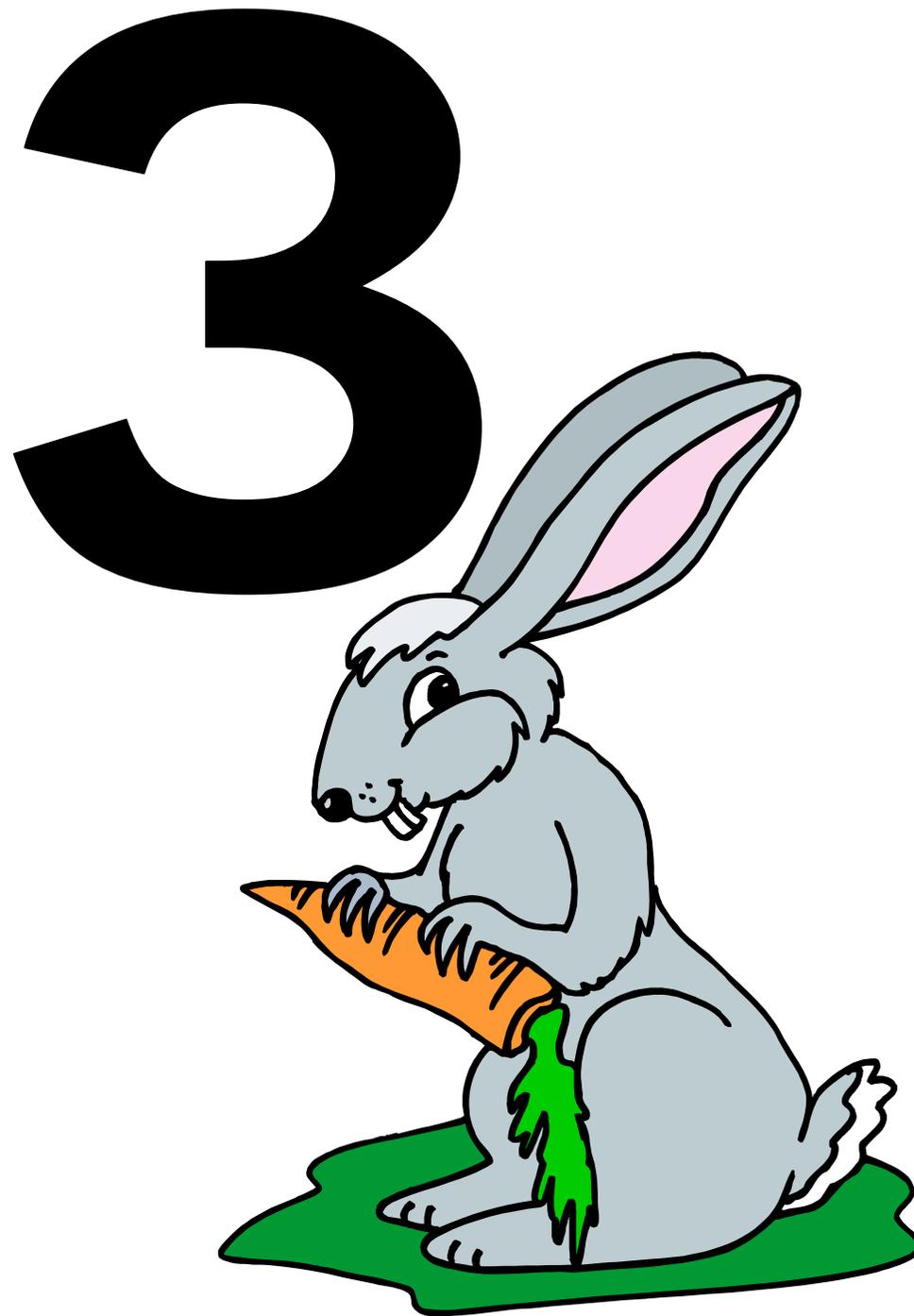
Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
В барабан он громко бьет,
В чехарду играть зовет.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем в присядку,
Чтоб не мерзли лапки.

З



Физминутка «Зайка»

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо.



Физминутка «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 елочке беги
И скорей назад скачи.

Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде воспитателя бегут быстро к «елочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся за свои парты.

З



Музыкальная физминутка

Эта физминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Зайныка».

Дети поют и делают разные движения.

Зайныка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись

} 2 раза

Зайныка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.

Зайныка, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

} 2 раза

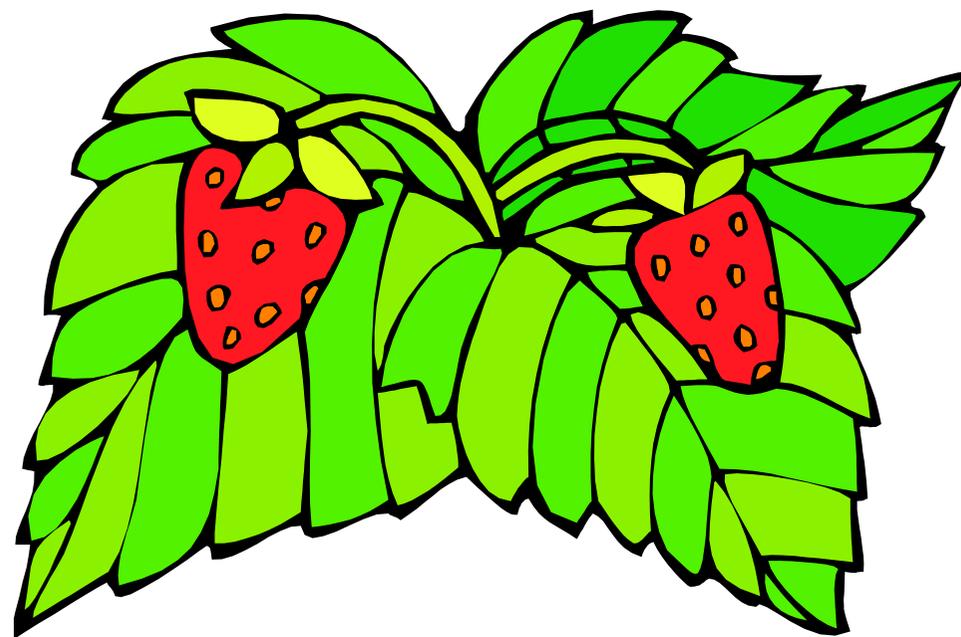
З



Физминутка «Землянику ищем»

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.

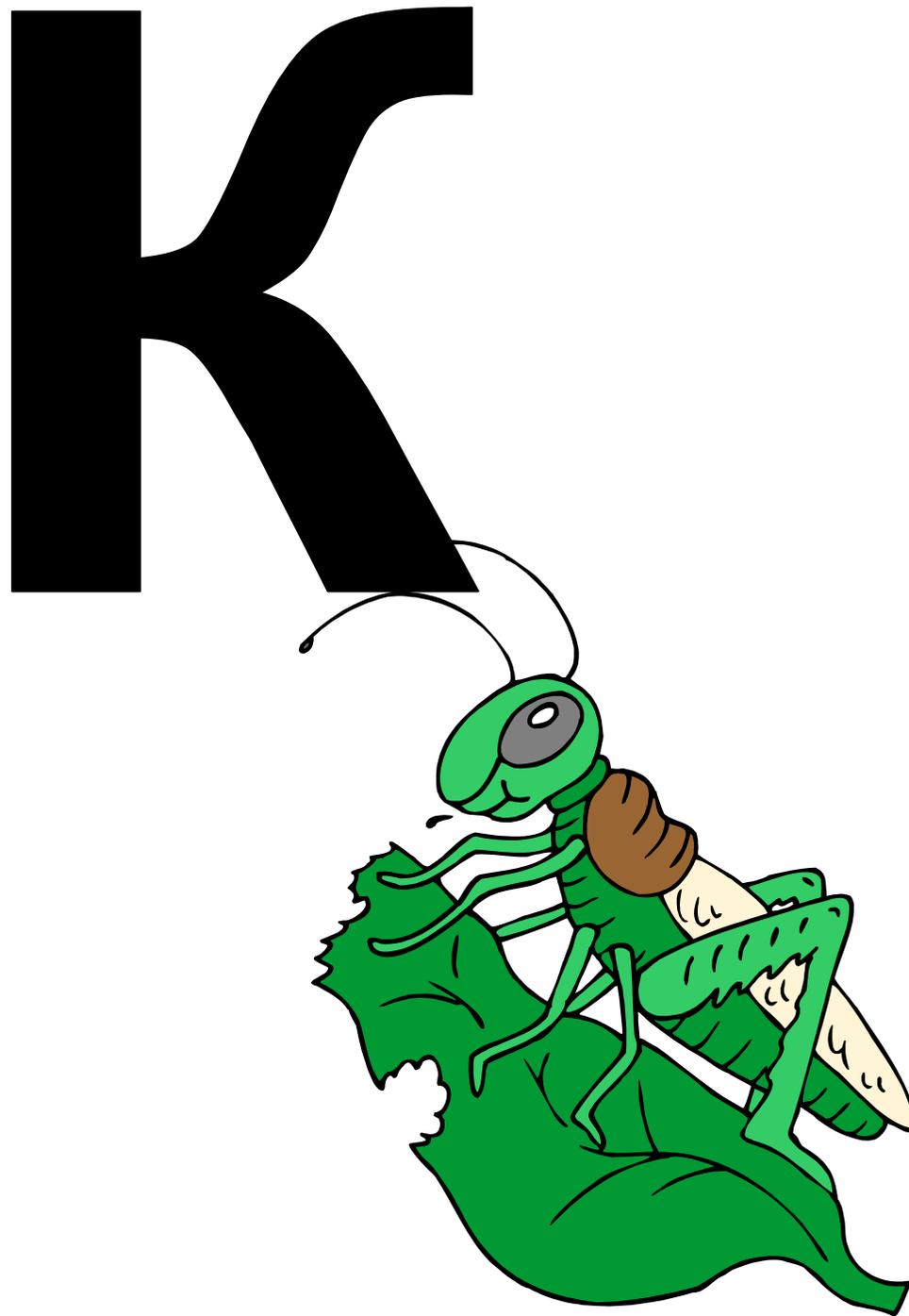
Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе – вдох. Выпрямиться – вдох. Собираем землянку. Теперь ягодка у левой ноги – быстро собираем ее. Придется опять наклониться.



Физминутка «Кузнечики»

Поднимайте, плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

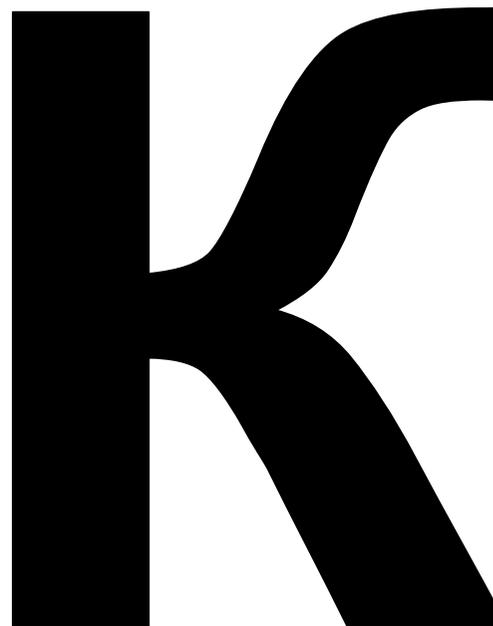
Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.



Физминутка «Кулик»

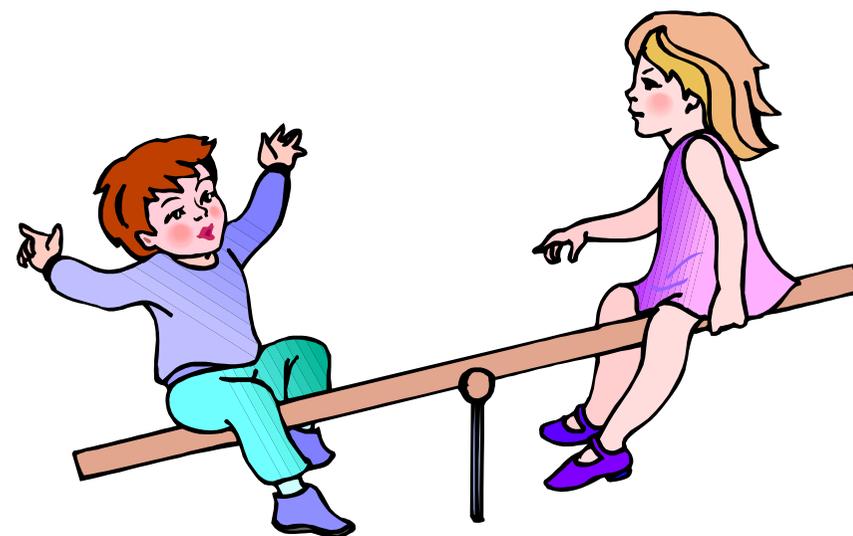
Влез кулик молодой
На колоду – бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.
Влез на колоду и снова в воду.
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной,
И полетел.

Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.



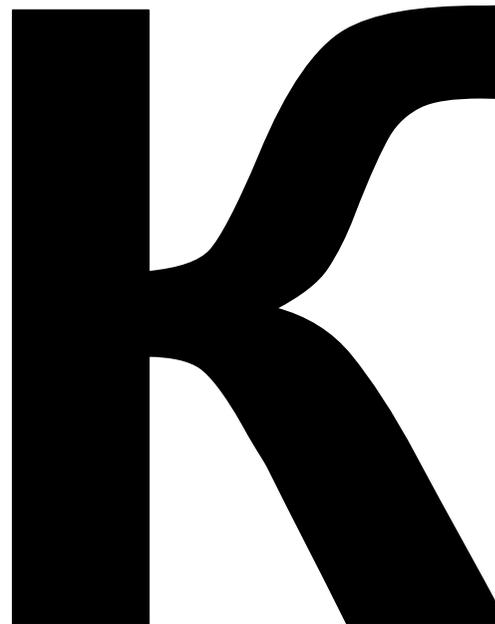
Физминутка «Качели»

Встав парами лицом друг к другу и держась за руки, дети делают поочередные приседания.



Физминутка «Колка дров»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены: наклониться вперед, руки опустить вниз, вернуться в и.п.



Физминутка «Котята»

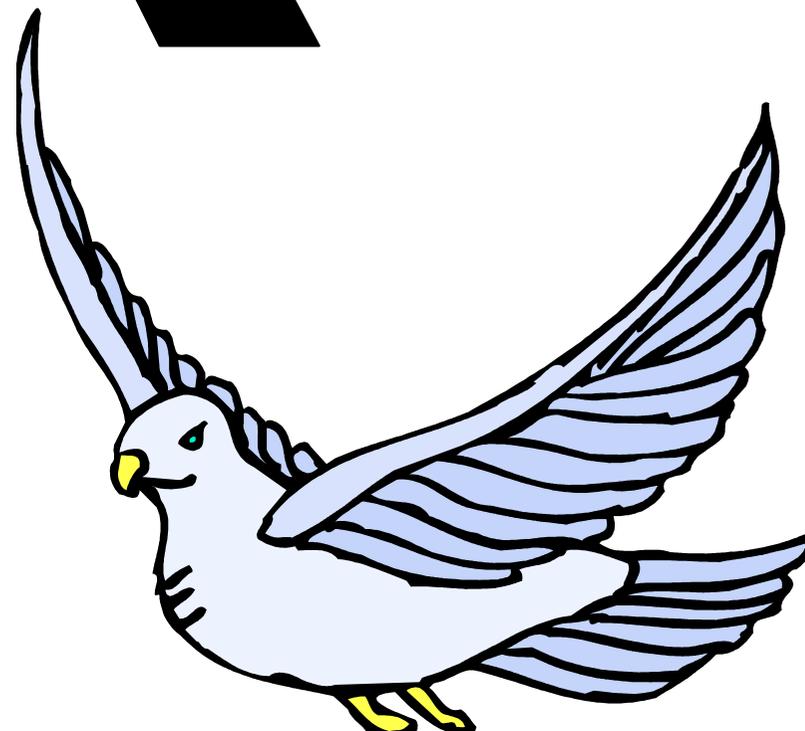
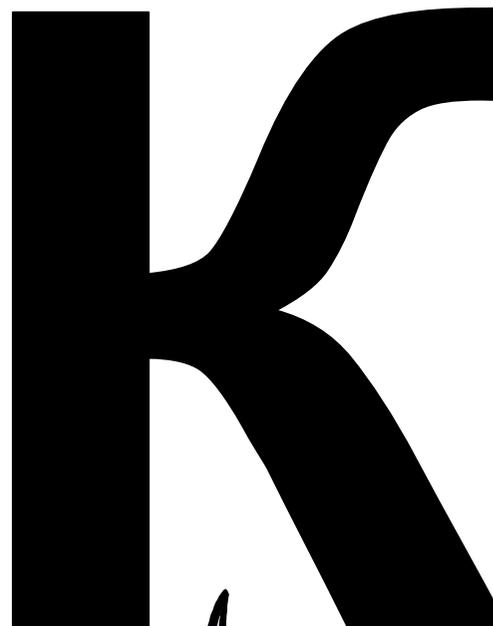
И.п. – стойка ноги врозь. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести и, отводя плечи назад, прогнуться – вдох. Расслабив мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный.



Физминутка «Крылья»

Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе.
Развести руки в стороны вверх – вдох. Вернуться в
и.п. – выдох.

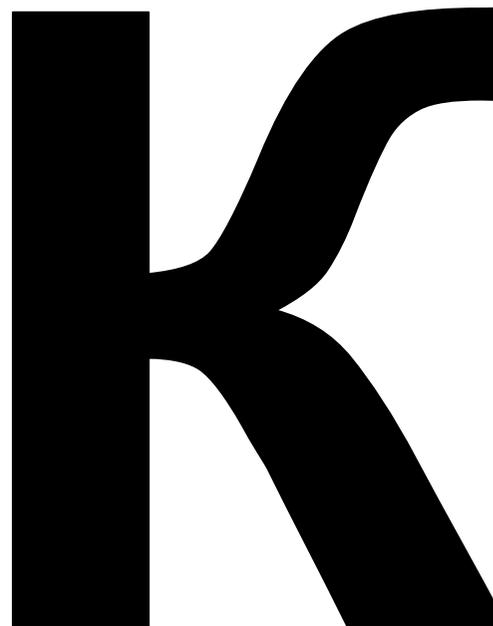
Повторить 5-6 раз в медленном темпе.



Физминутка «Кузнец»

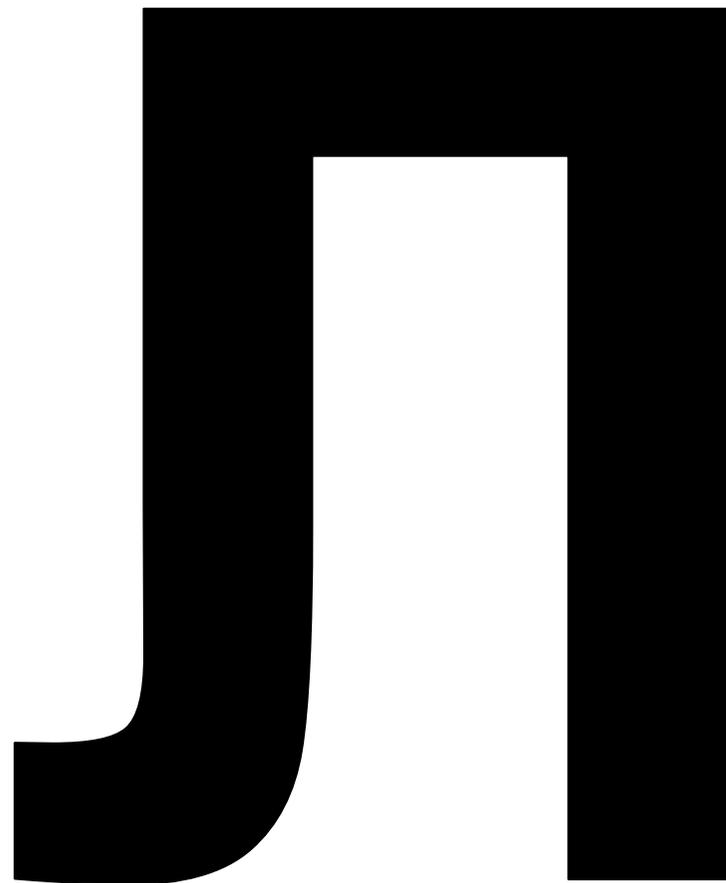
Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
– Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова –
Раз, два и готово.

Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.



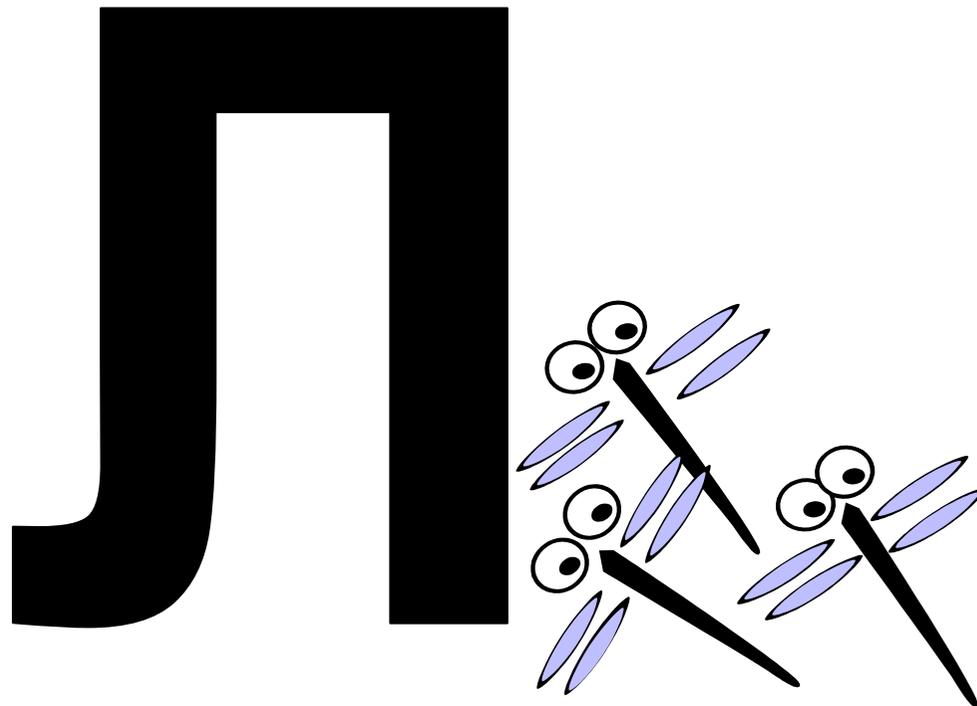
Физминутка «Буква Л»

Буквой **Л** расставим ноги,
Словно в пляске – руки в боки.
Наклонились влево, вправо,
Влево, вправо...
Получается на славу.
Молодцы!
Влево-вправо, влево-вправо...



Физминутка «Летает – не летает»

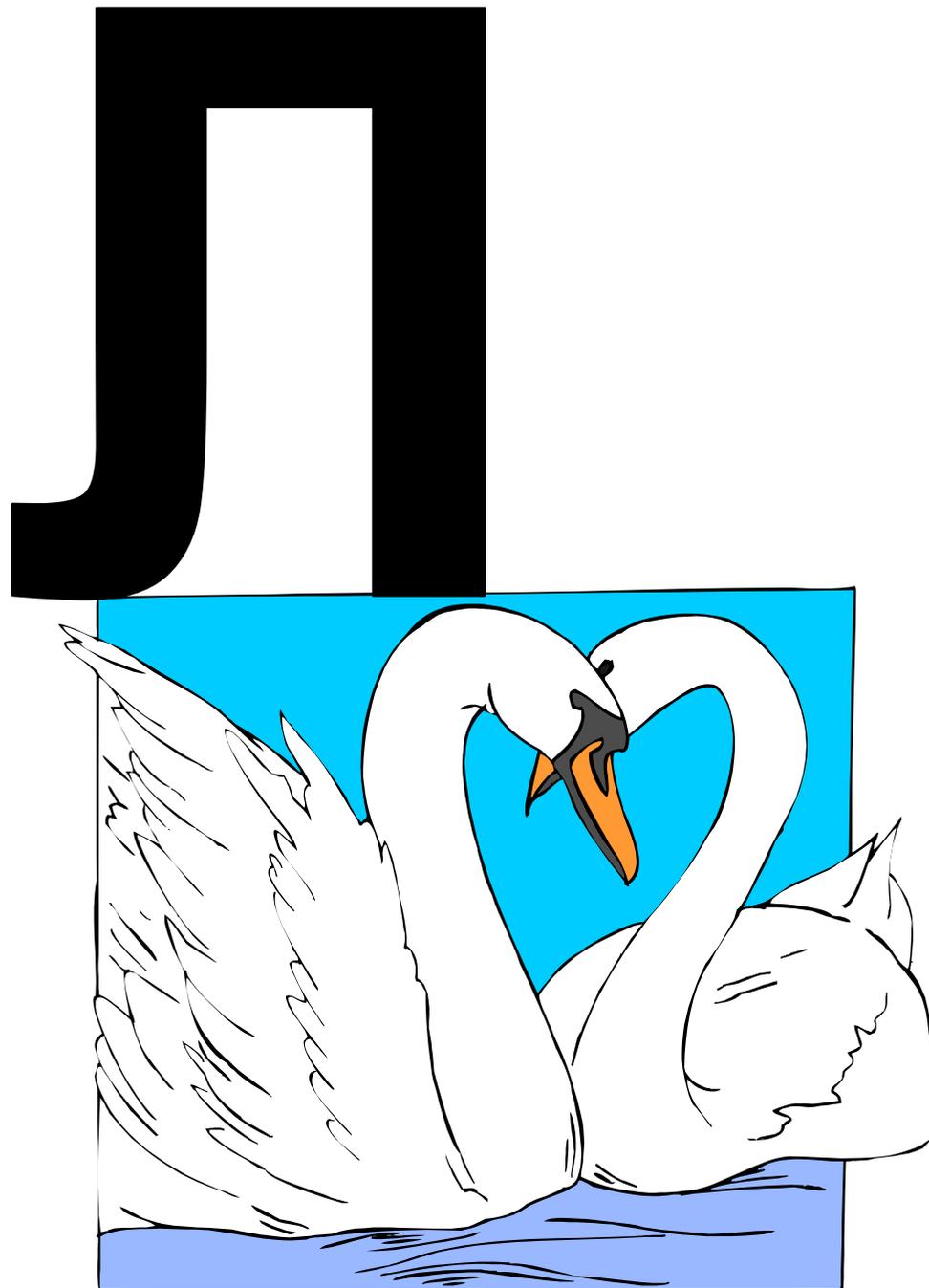
Воспитатель называет слова и предлагает детям «махать крыльями» в том случае, если называемый им предмет обозначает летающее насекомое или птицу. Слова могут быть такими: стрекоза, парта, дом, вертолет, книга, самолет, мяч, бабочка, белка, лебеди.



Физминутка «Лебедь»

Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.

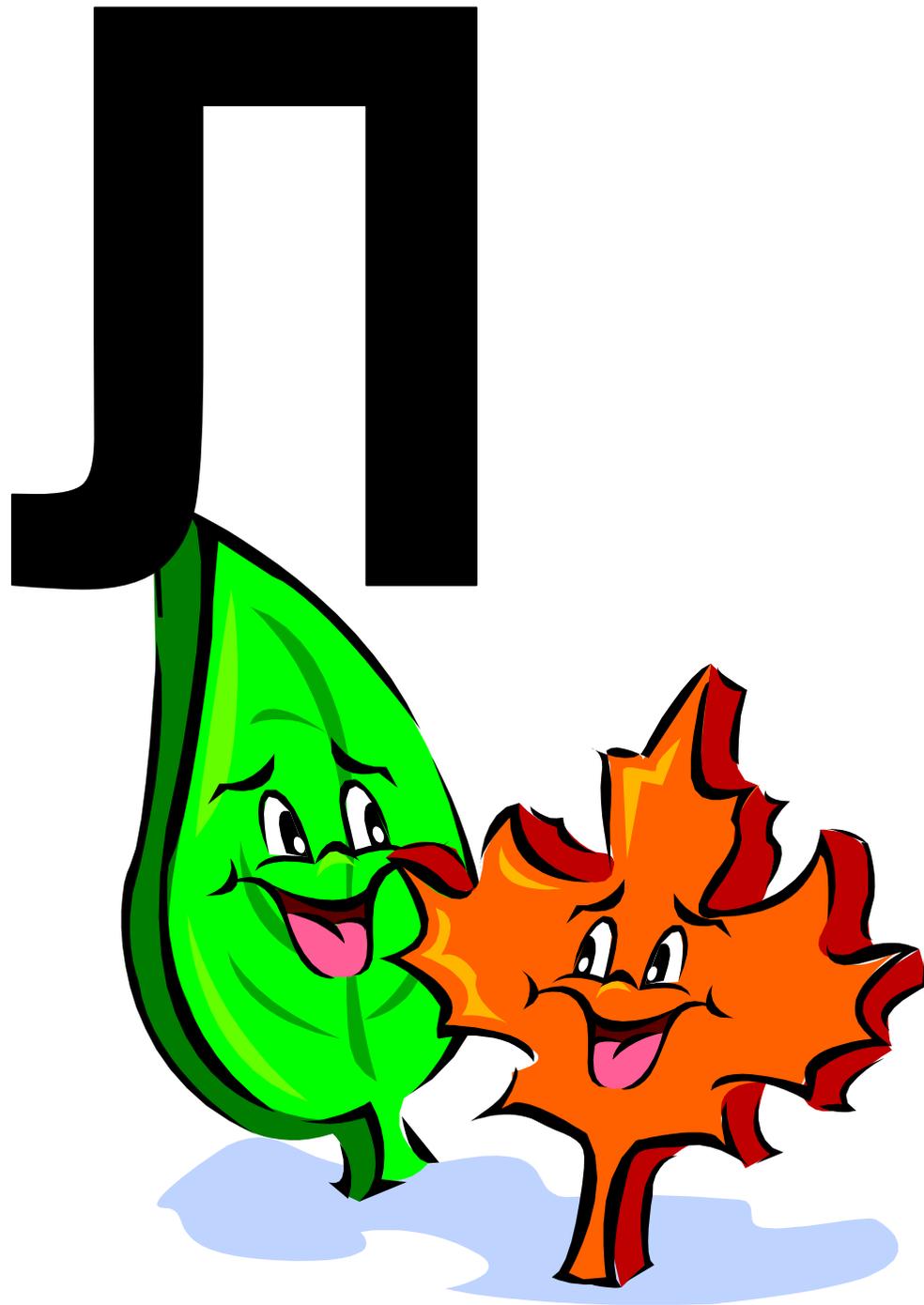
Белые лебеди,
Лебеди летели
И на соду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.



Физминутка «Листочки»

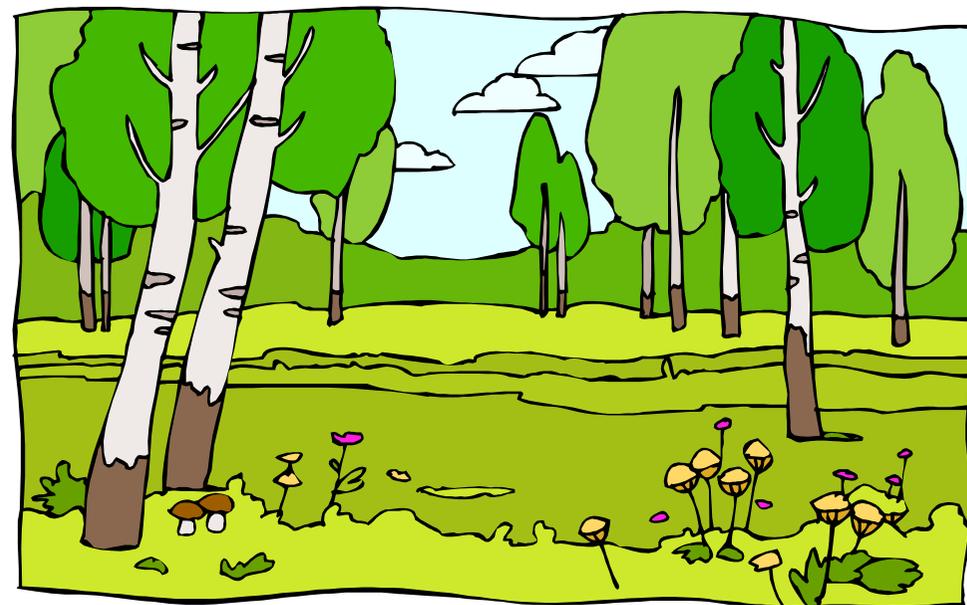
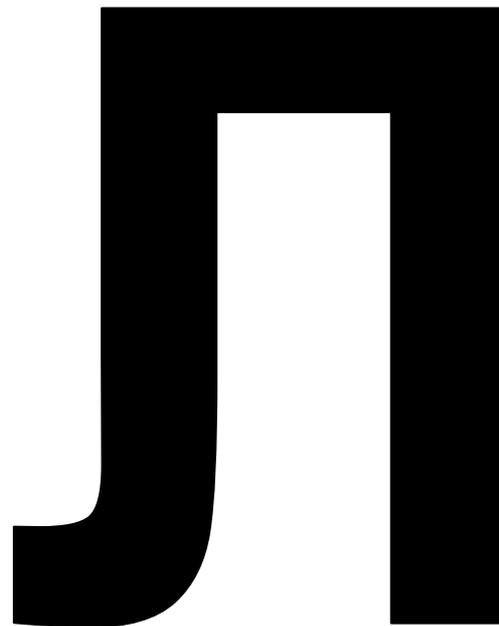
Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

Дети садятся по местам.



Физминутка «Лесная лужайка»

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал –
Не споткнулся, не упал.

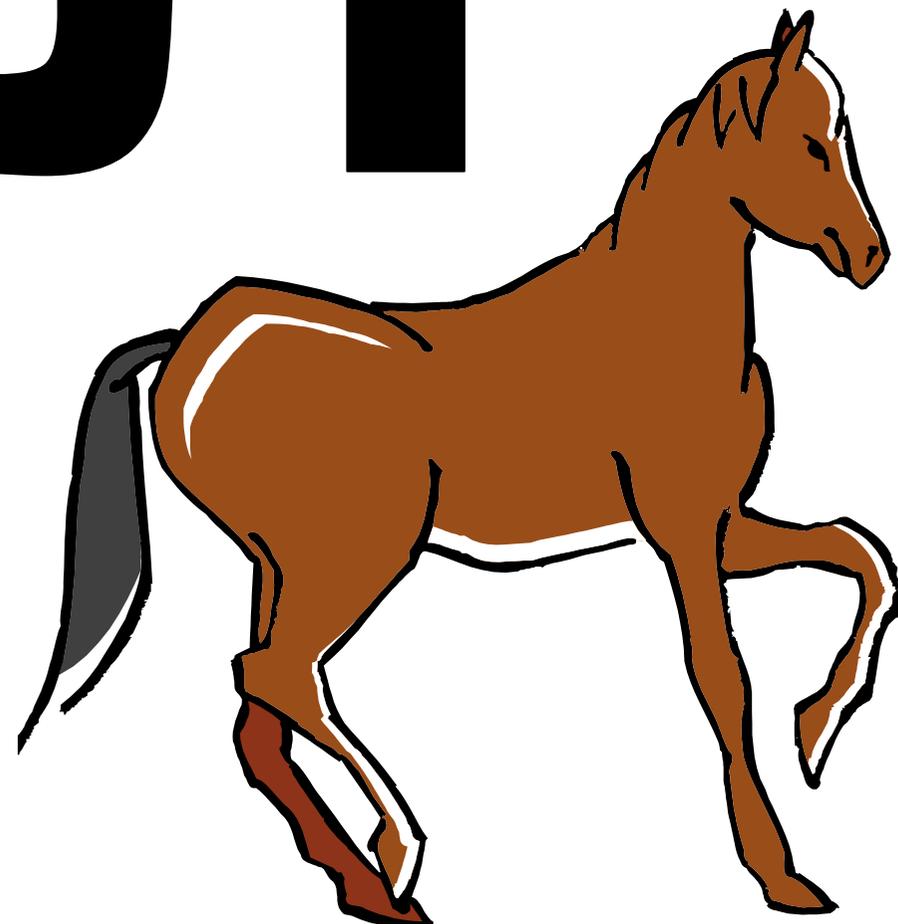
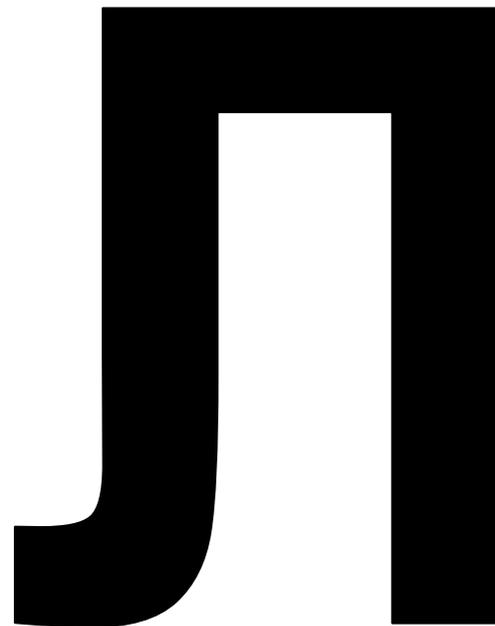


Физминутка «Лошадка»

(упражнения для рук)

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.

Дети сидят за столом, руки на столе ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.



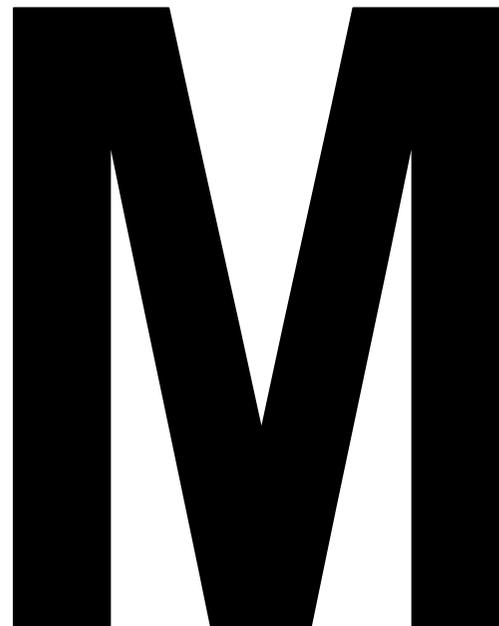
Физминутка «Маляры»

Красим дом.

(плавно сверху вниз водим руками)

Красим скамейку.

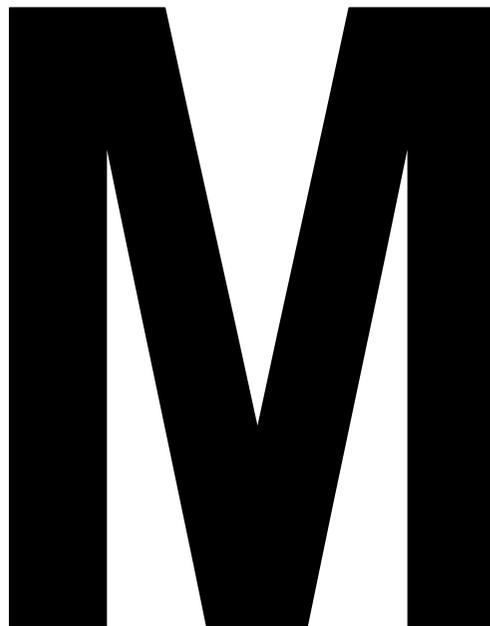
(движения слева направо)



Физминутка «Матрешки»

Мы веселые матрешки,
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пестрых,
Ладушки, ладушки,
Мы похожи, словно сестры,
Ладушки, ладушки.

И.п. – руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счет «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.



Физминутка «Мороз»

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.

(надо показать руку, нос)

Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

(движения)

М



Физминутка «Музыканты»

Сначала дети изображают игру на скрипке.

Я на скрипочке играю,
Тили-тили-тили.
Скачут зайки на лужайке,
Тили-тили-тили.

А теперь – на барабане.

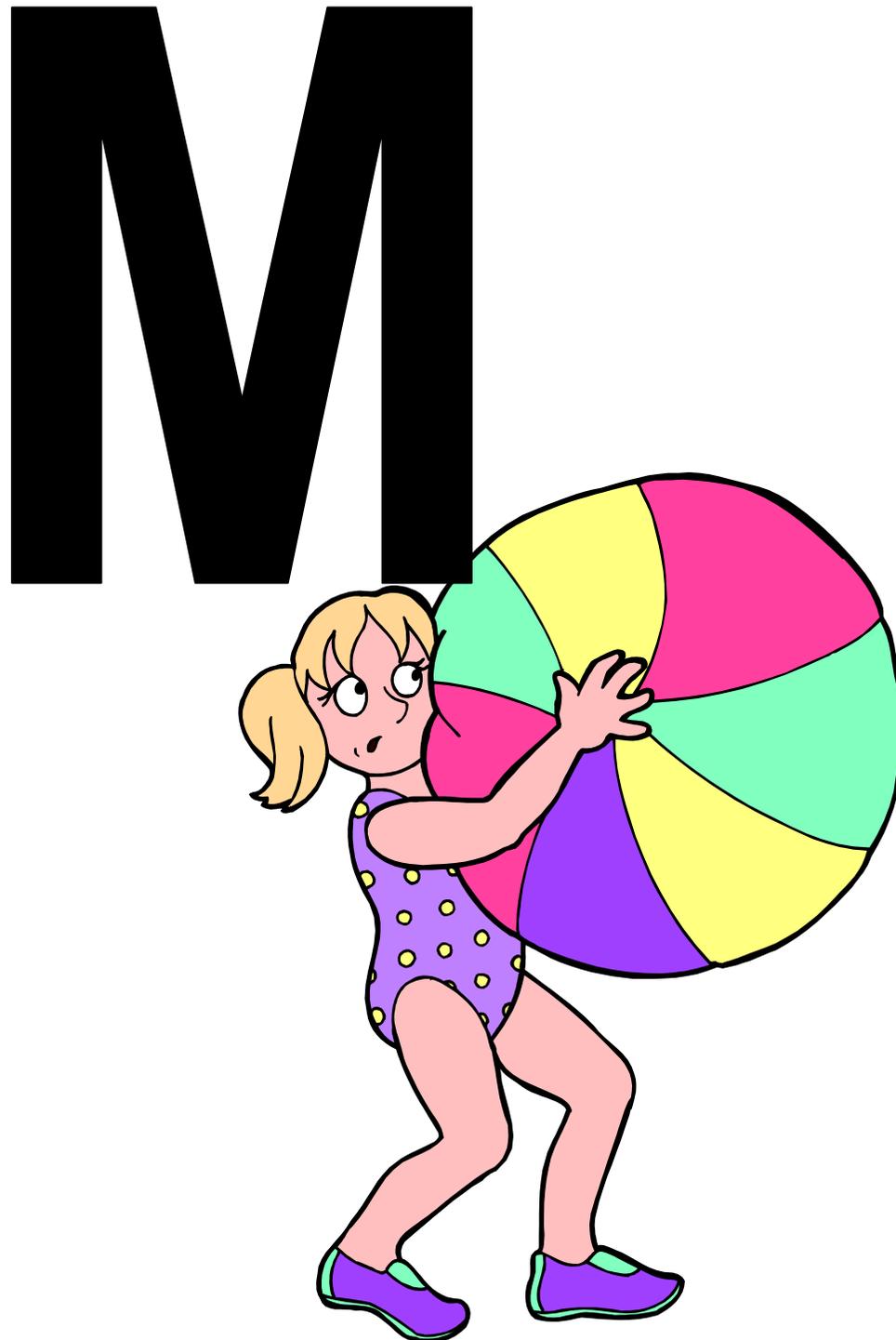
Бум-бум-бум,
Трам-трам-трам!
В страхе зайки разбежались
По кустам.



Физминутка «Мяч»

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

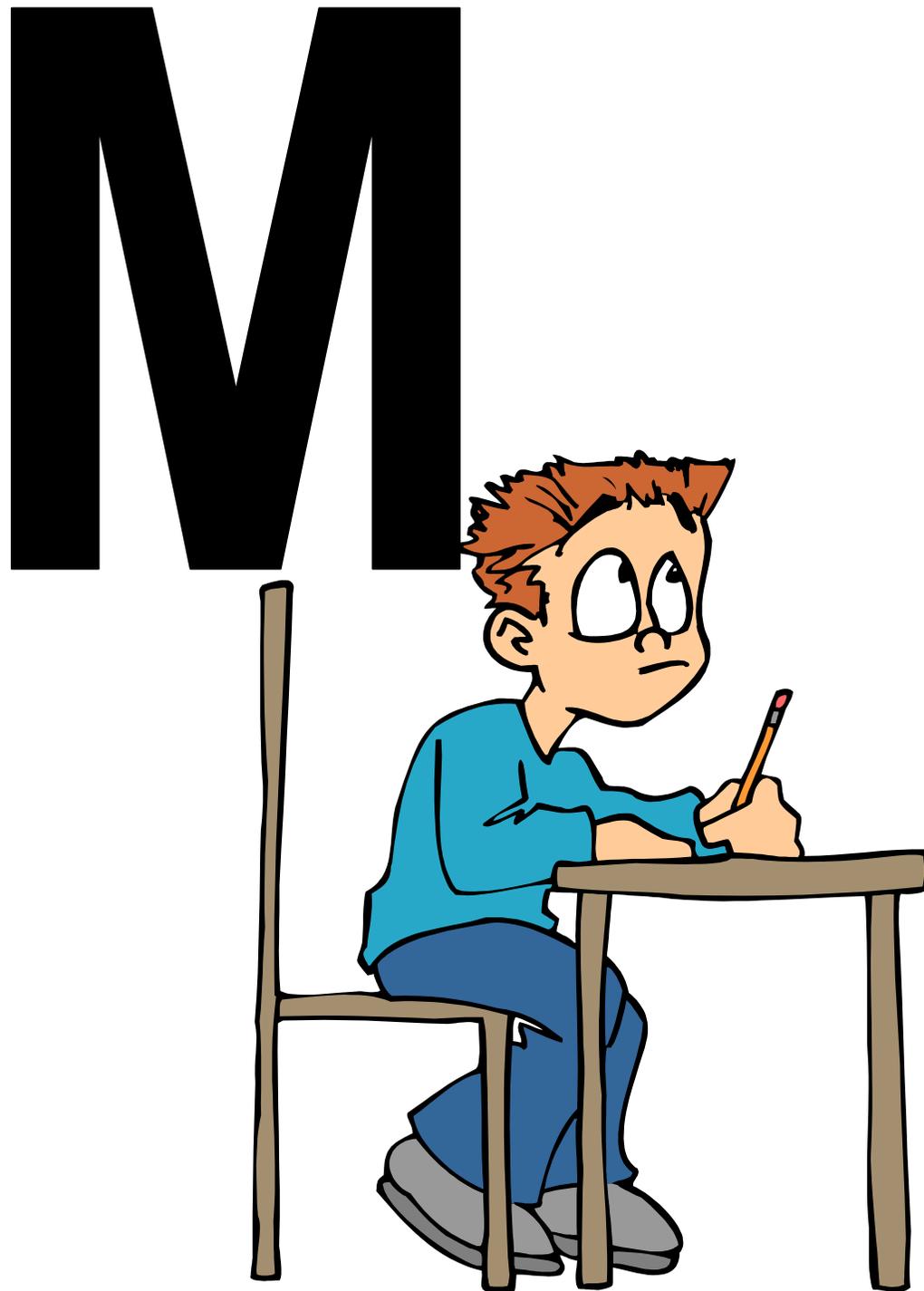
Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.



Физминутка «Мы писали»

Мы писали, мы писали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем;
Сядем и писать начнем.

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
А теперь мы отдохнем –
И опять писать начнем.



Физминутка «Мы тоже можем так»

Смотри скорей, который час,
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево раз! Направо раз!
Мы тоже можем так.
Чтоб стать похожим на орла
И запугать собак,
Петух расправил два крыла...
Мы тоже можем так.

Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.

Пастух в лесу трубит в рожок –
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...
Мы тоже можем так.

Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.

Идет медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг...
На двух ногах, на двух руках.
Мы тоже можем так.

Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.

Конь через мост идет шажком...
Мы тоже можем так.

Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.

Теперь пора и отдохнуть,
Устали как-никак.
Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так.

Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.



Физминутка «Конница»

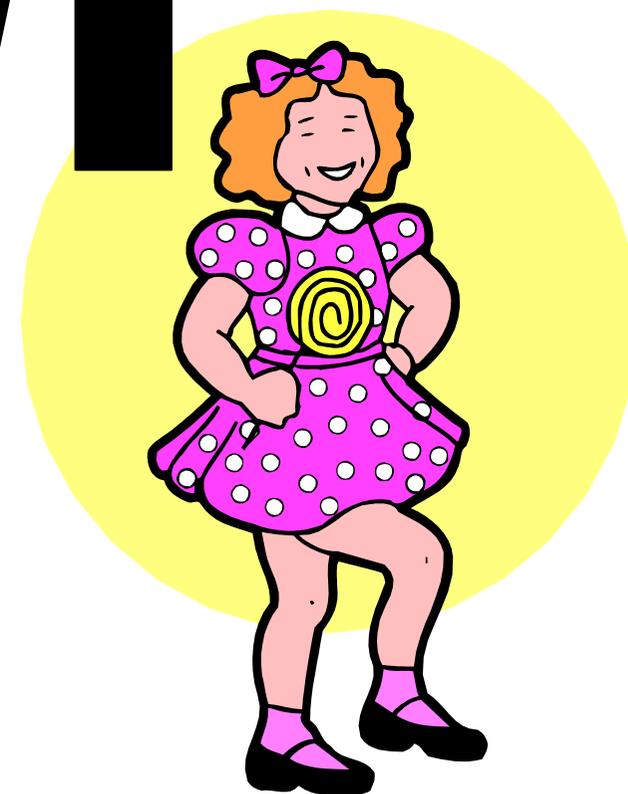
И.п. – руки согнуты в локтях под прямым углом, ладонями вниз: бег на месте с касанием руками коленей.



Физминутка «Мы топаем ногами»

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.
Мы топаем ногами:
Топ-топ-топ.
Мы руки опускаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Мы руки разведем
И побежим кругом.

М



Физминутка «Новый год»
(с элементами драматизации)

Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение:

У всех Новый год,
И у нас Новый год.

Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую и в левую стороны.

Возле елочки зеленой

Оба круга движутся вокруг елки в разные стороны.

Хоровод, хоровод.

Пришел дед Мороз,

К нам пришел Дед Мороз.

Продолжая держаться за руки, делают легкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.

Он игрушек, и хлопушек,

И конфет нам принес.

Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.

Он добрый у нас,

Он веселый у нас, –

Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.

Возле елочки зеленой

Сам пошел с нами в пляс.

Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.



Физминутка «Ноги»

Где же, где же наши ноги?

Где же наши ноги?

Где же, где же наши ноги?

Нет у наших ног.

Приседая, закрывают ноги руками.

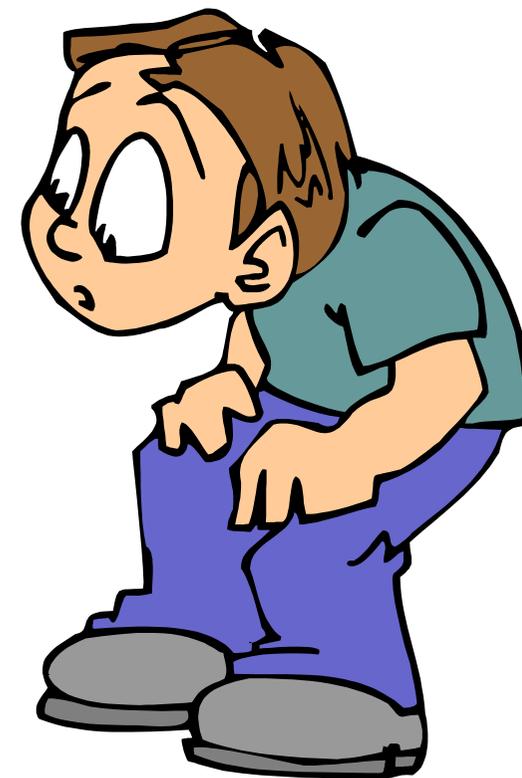
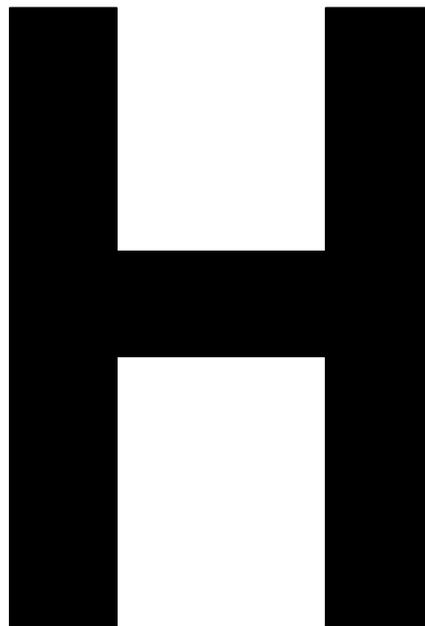
Вот, вот наши ноги,

Вот наши ноги.

Пляшут, пляшут наши ноги,

Пляшут наши ноги.

Повторяют разные движения плясовой.



Физминутка «Ножки»

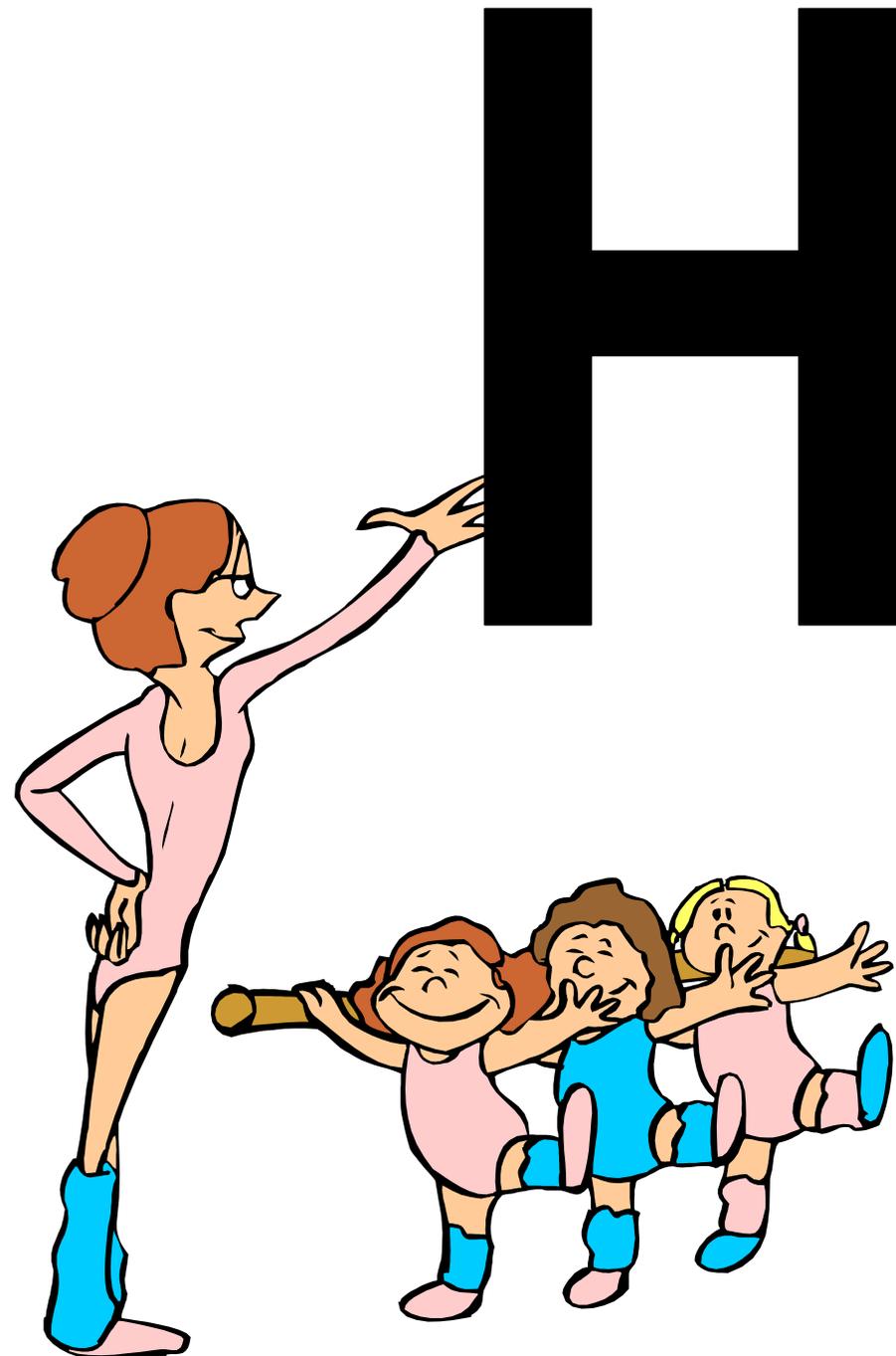
Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки,
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке...

Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живем.

Ножки накрест – опускайся
И команды дожидайся.
А когда скажу: «Вставай!» –
Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,
Ножки прямо, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам?

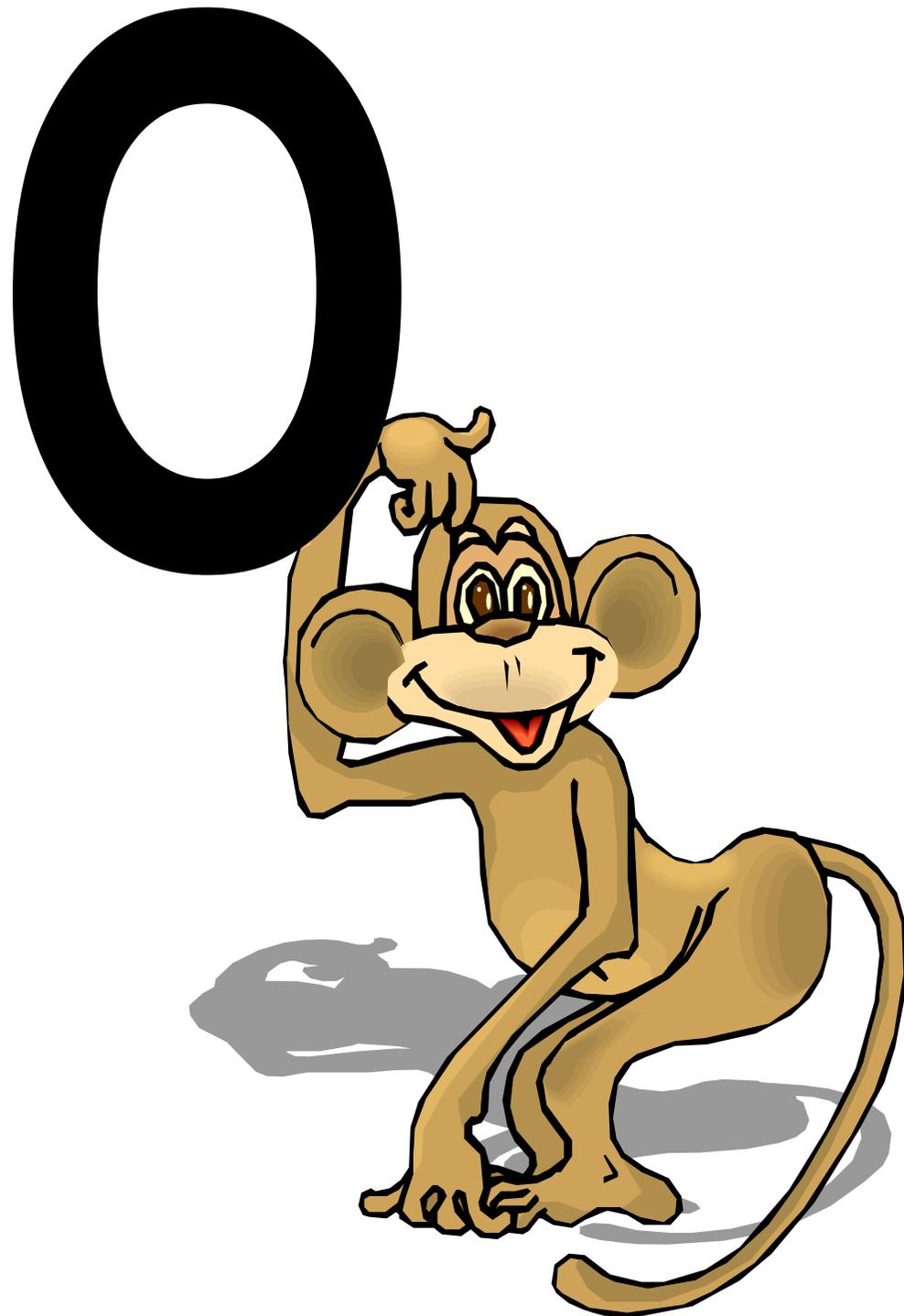
Все слова дети сопровождают движениями.



Физминутка «Обезьянки»

Лучшие качели
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда!

Дети слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). Когда говорят: «Да-да-да!» – хлопают, произнося две последние строчки – прыгают.

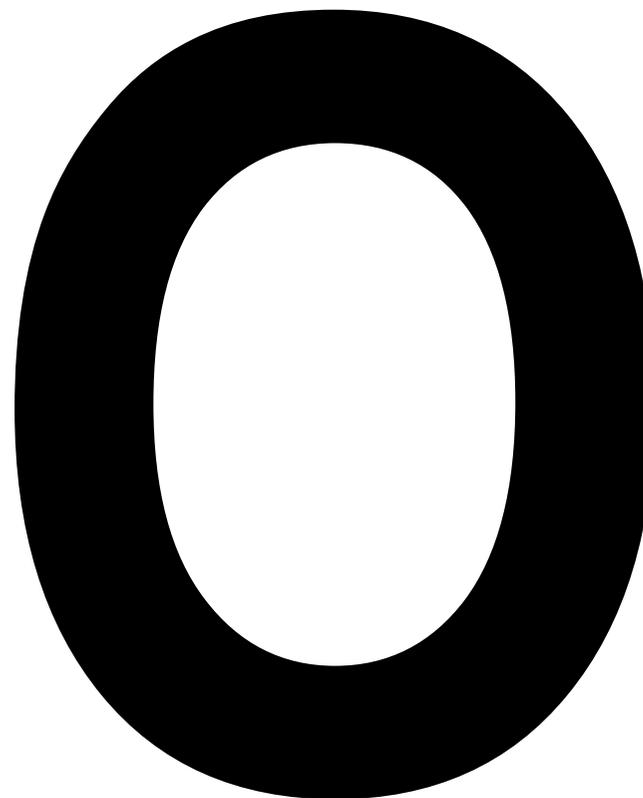


Физминутка «О»

Не по тропе,
А около
Катилось
И охало.
О охало,
О охало,
Не на тропе,
А около.

И. Демьянов

Все дети встают и выходят из-за столов. Стоящий первым в первом ряду начинает перекатывать обруч (это буква О) второму ребенку, тот – соседу сзади и т.д. (одно перекатывание на каждую строчку). Тот, на ком закончилось перекатывание, должен быстро назвать слово со звуком [о]. Если ребенок замешкался, он на время выбывает из игры, зато в конце игры он должен придумать три слова с буквой О: в начале слова, в середине и в конце.



Физминутка «Простокваша»

(с элементами драматизации)

- Дети: Простокваши дали Клаше,
Недовольна Клаша.
- Клаша: Не хочу я простокваши,
Дайте просто каши.
- Дети: Дали вместо простокваши
Каши нашей Клаше.
- Клаша: Не хочу я просто каши,
Так – без простокваши.
- Дети: Дали вместе с простоквашей
Каши Клаше нашей.
Ела, ела Клаша кашу
Вместе с простоквашей.
А поела, встала...
- Клаша: «Спасибо...»
- Дети: Сказала.

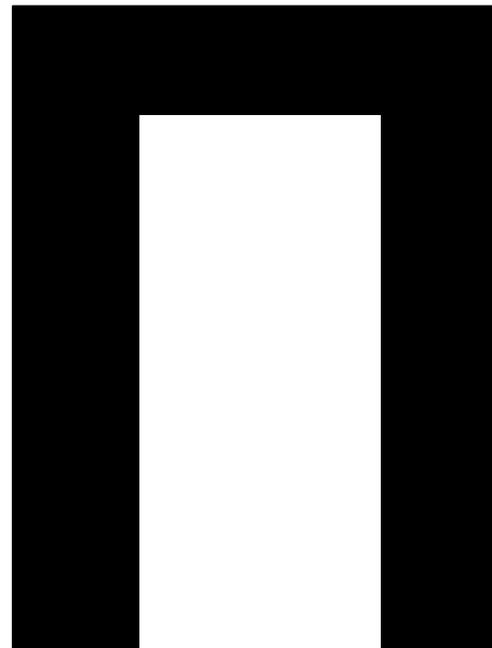
Е. Благинина



Физминутка «Пожалуйста»

Воспитатель отдает команды, но дети выполняют только те из них, которые сопровождаются словом *пожалуйста*.

Задания могут быть самые различные: встаньте, наклоните голову направо, руки на бедрах, левую ногу вперед, подпрыгните четыре раза, сядьте и т.д.



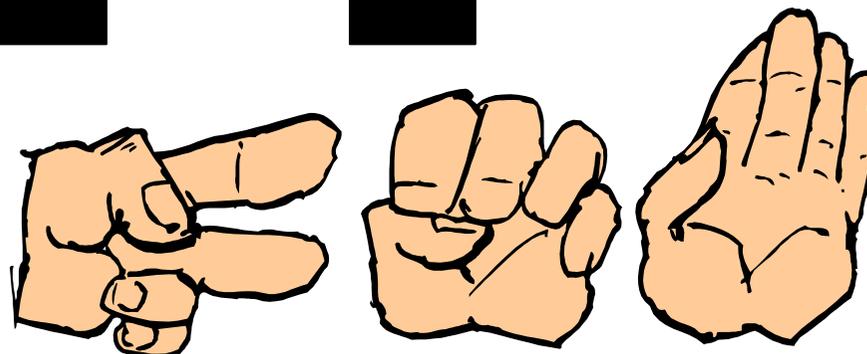
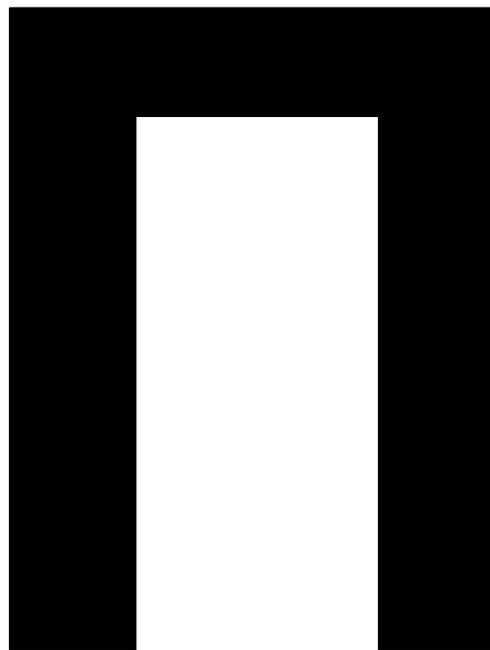
Физминутка «Пальчики»

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево-вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так –
Не обидятся никак.

Руки вперед, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.



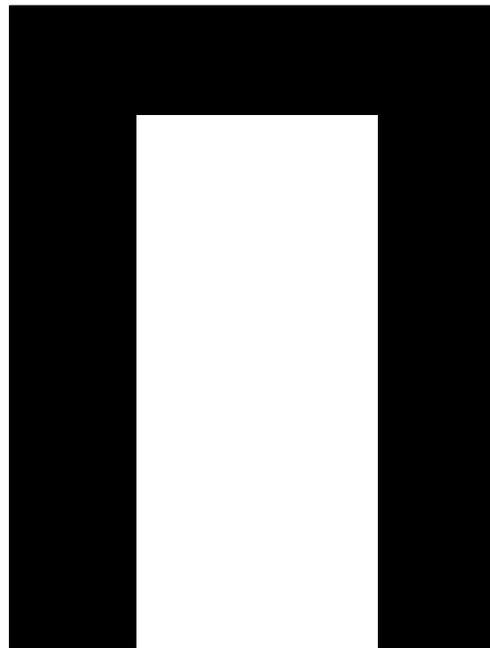
Физминутка «Паровоз»

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!»

Ходьба на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками делаются движения вперед-назад.

Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.

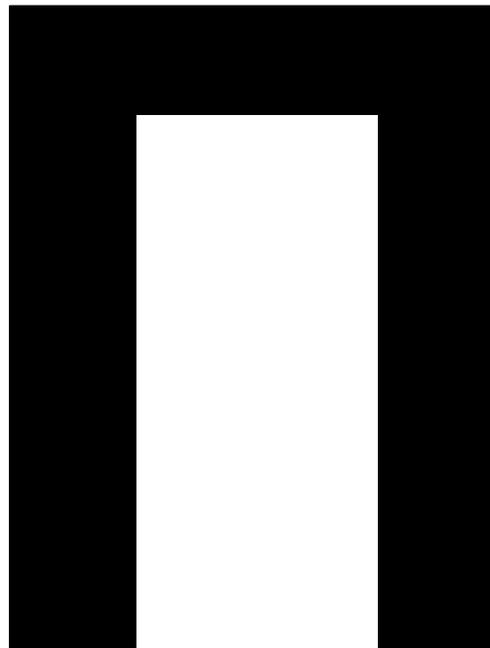
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат.
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез.



Физминутка «Пильщики»

Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идет пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.

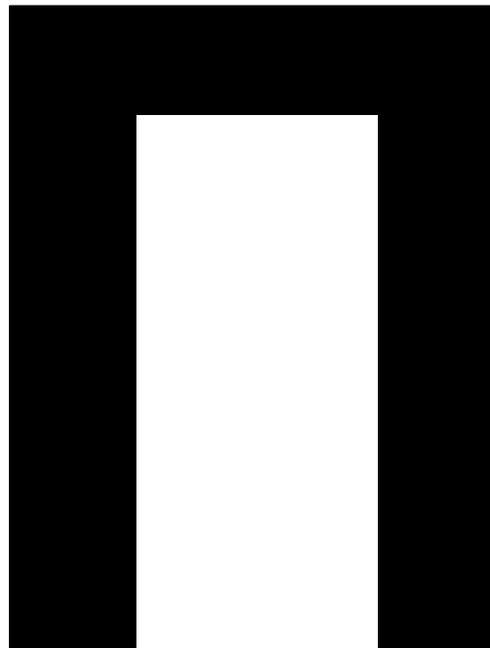
Дети имитируют движения пильщиков.



Физминутка «Поезд»

Паровоз, паровоз
Новенький, блестящий.
Он вагоны повез
Точно настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Кошки пушистые,
Зайцы и мартышки.
Кто едет в поезде?
Куклы и матрешки.
Стрелочник, стрелочник
Вышел из сторожки.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.

Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.



Физминутка «Поезд»

Воспитатель изображает паровоз, становится впереди колонны детей. Дети изображают вагоны.

– Какой у нас длинный поезд. Покажите, как колеса двигаются. *(Дети, согнув руки в локтях, двигаются вперед-назад).*

Вот наш поезд едет,
Колеса стучат,
А в этом поезде ребята сидят.
Пыхтит паровоз,
Далеко, далеко
Ребят он повез.

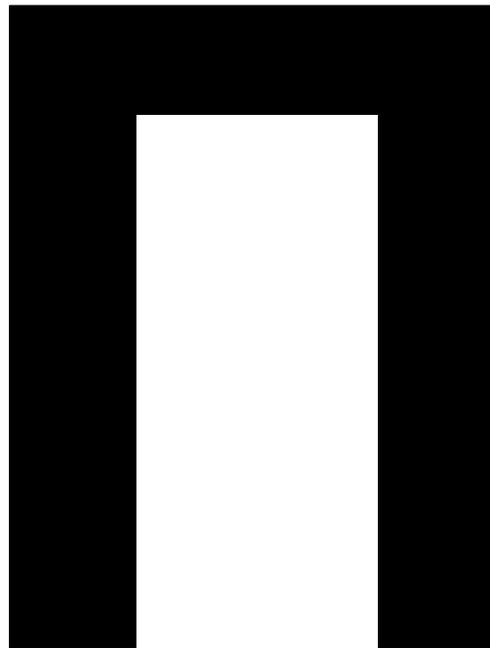
– Стоп! Остановка! Кто хочет гулять? Скорей выходите! *(Дети выходят из поезда, гуляют, собирают грибы, ягоды).*

Гудок паровоза – они снова становятся в колонну и едут дальше. Воспитатель предлагает детям повторять стихи вместе с ним. Варианты стихов могут быть самыми различными:

Загудел паровоз
И вагончики повез:
«Чу-чу-чу,
Далеко я укачу!»

Или

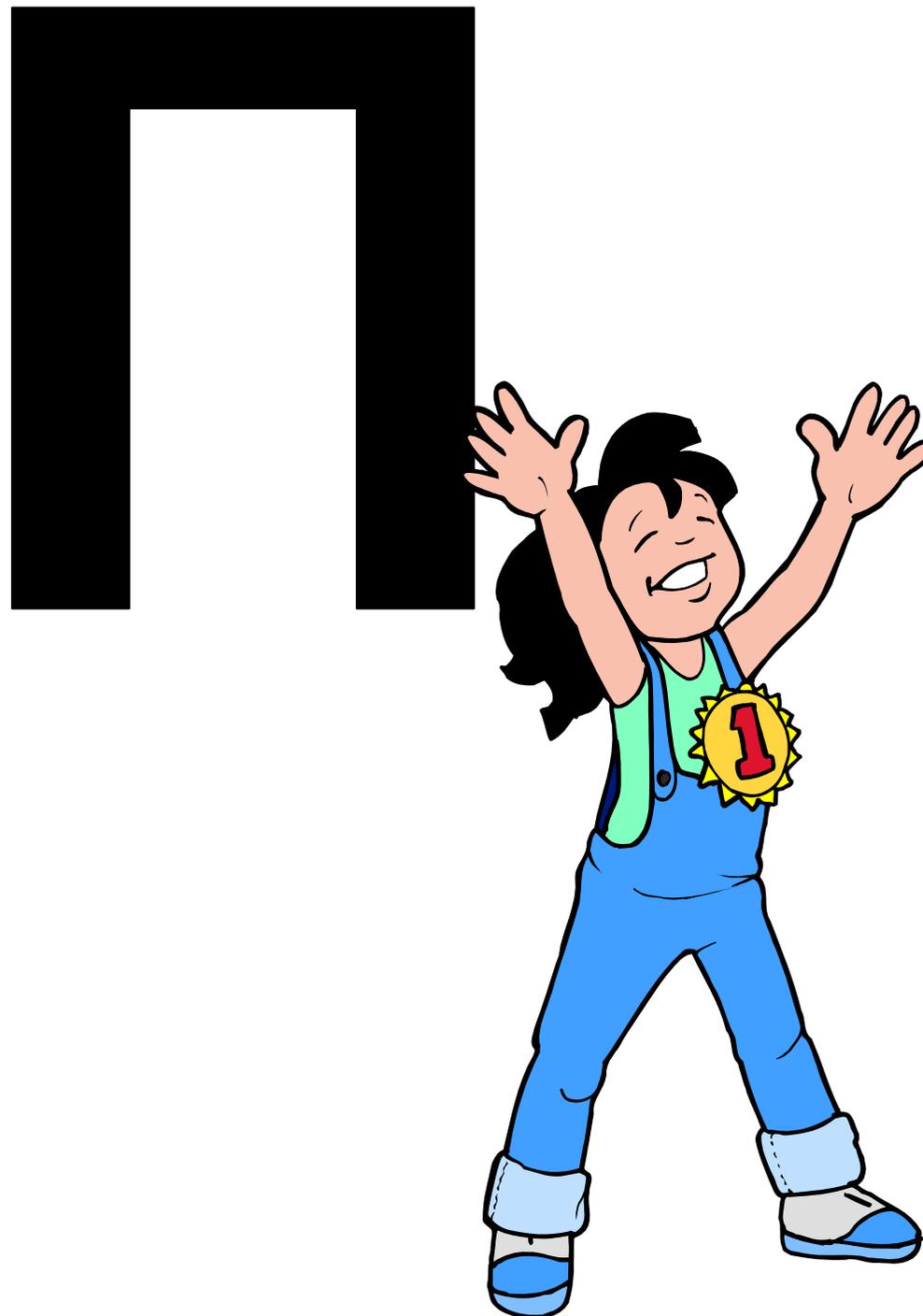
Вагончики зеленые
Бегут, бегут, бегут.
А круглые колесики
Все тук, да тук, да тук.



Физминутка «Потягушки»

Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться!

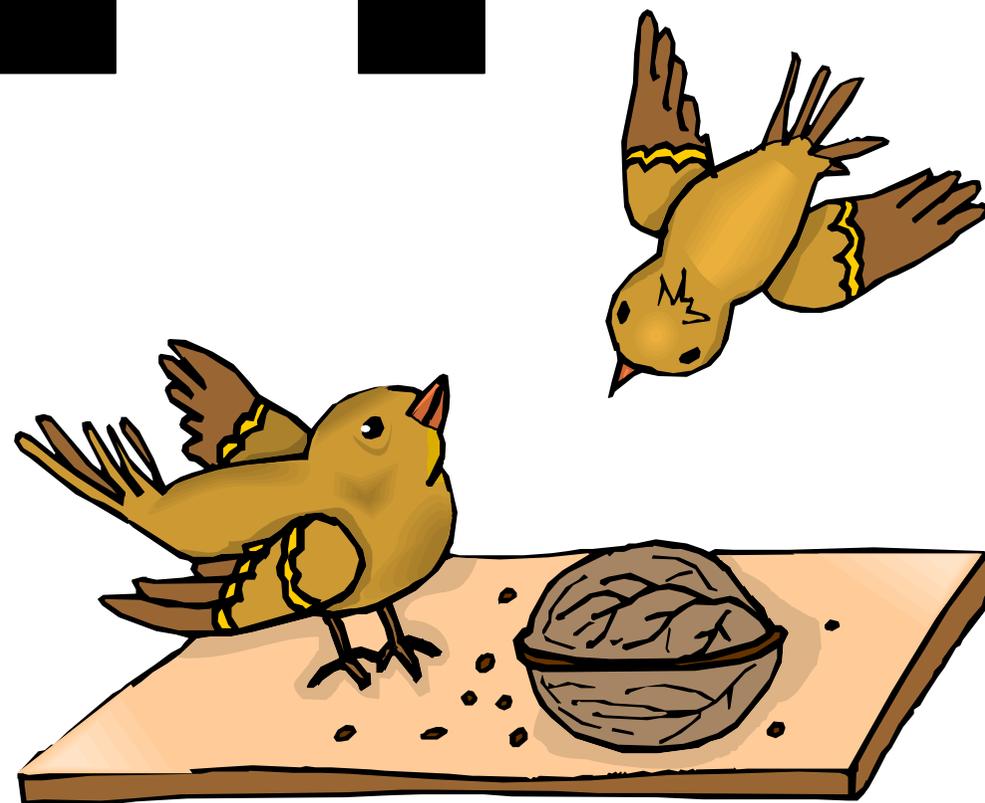
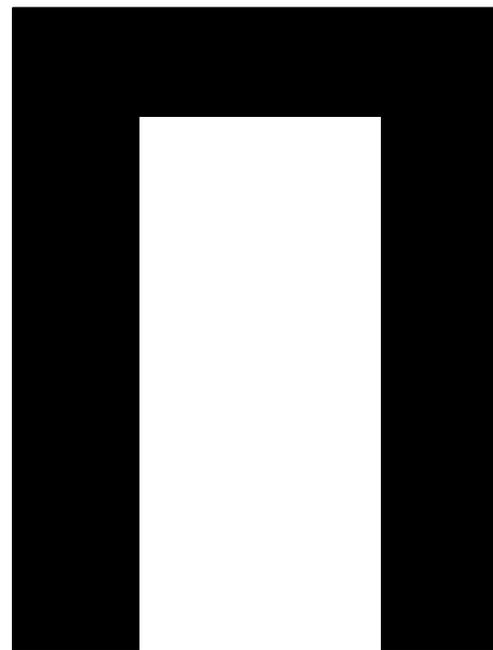
И.п. – основная стойка, руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить. Вернуться в и.п.



Физминутка «Птички»

Птички в гнздышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят.

Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.



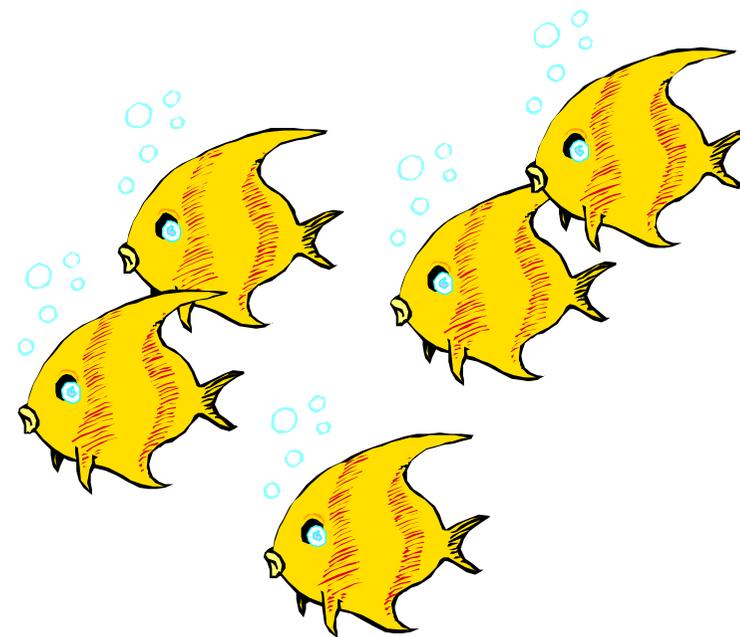
Физминутка «Рыбки»

У реки росла рябина,
А река текла-рябила.
Посредине глубина,
Там гуляла рыбина.
Эта рыба – рыбий царь...
Называется – ... *(пескарь)*.

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке.

Дети изображают резвящихся рыбок.

Р



Физминутка «Руки в стороны»

(зарядка для рук)

Дети вытягивают руки в стороны, сжимают кисти к кулак, разжимают и кладут на пояс, декламируя при этом стихотворение:

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимай и на бочок.
Правой вверх,
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук, тук! Тук-тук-тук!
Сделаем большущий круг!

Р



Физминутка для урока рисования

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь.

Дети плавно поднимают руки перед собой,
встряхивают кистями, притопывают.

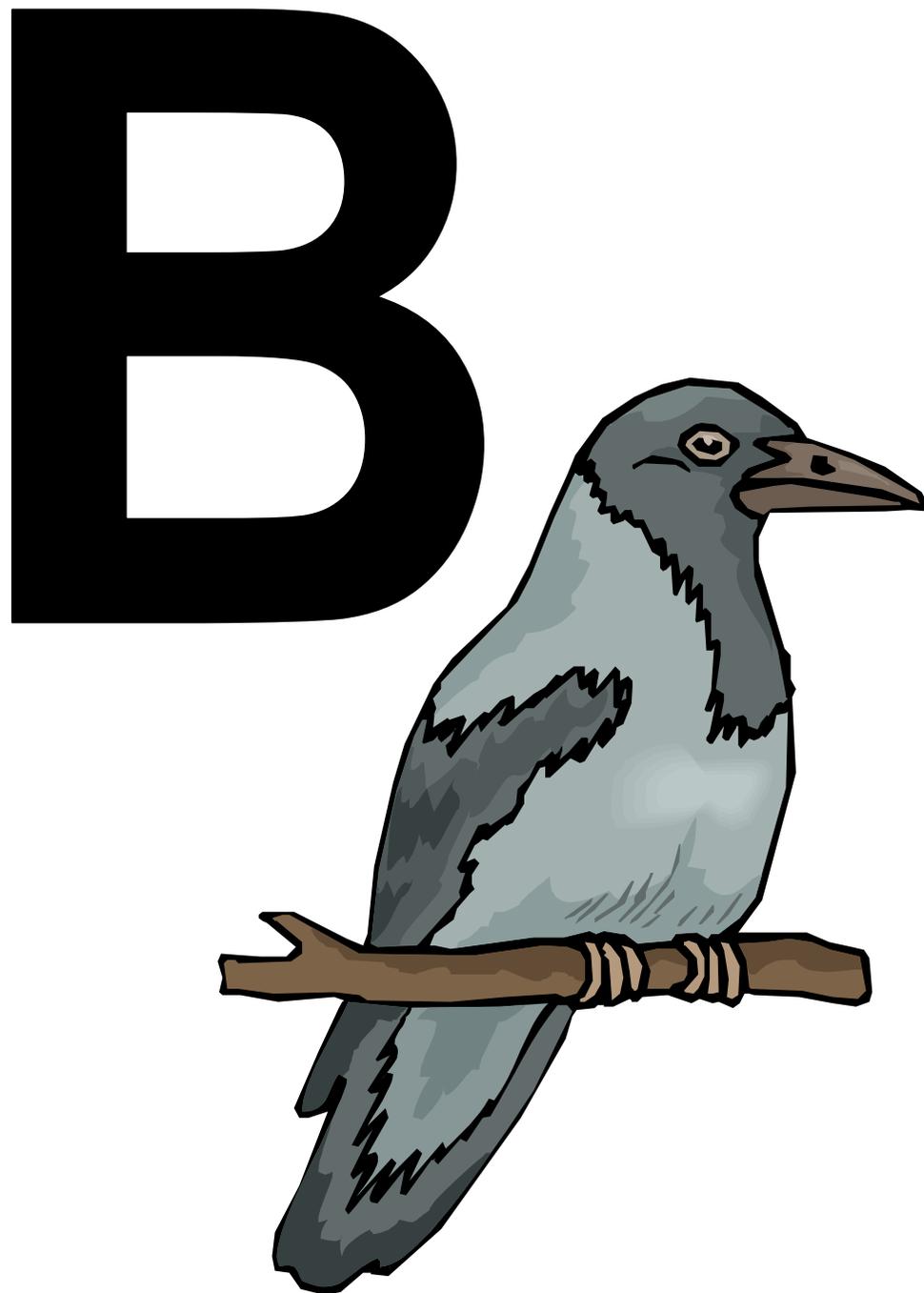
Р



Физминутка «Вороны»

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар! (громко)
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар! (громко)
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают:
Кар-кар-кар! (тихо)

Дети бегают, размахивая руками как крыльями, произнося стихотворение вместе с учителем. Садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.



Физминутка «Руки»

Где же, где же наши руки,
Где же наши руки?
Где же, где же наши руки?
Нет у наших рук.

Дети прячут руки за спину

Вот, вот наши руки,
Вот наши руки.
Пляшут, пляшут наши руки,
Пляшут наши руки.

Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.

Р



Физминутка «Сова»

Воспитатель выбирает водящего – сову, которая садится на стул.

В лесу темно,
Все спят давно.
Все птицы спят,
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
Совушка-сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг – как полетит!

Дети ходят по комнате, остановившись, изображают спящих птиц. Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.

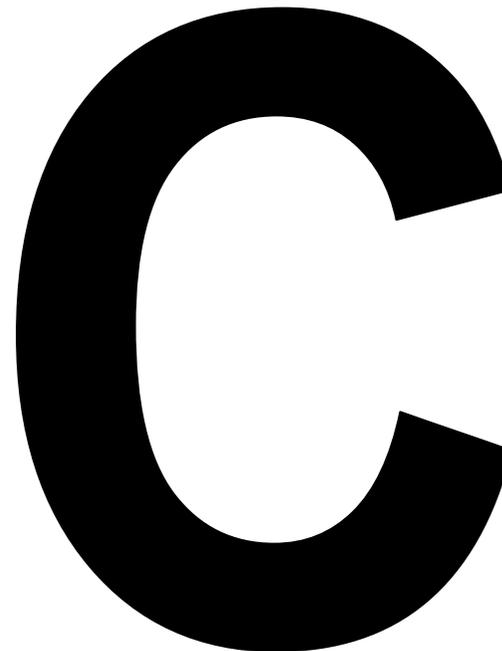
С



Физминутка «Солнечные зайчики»

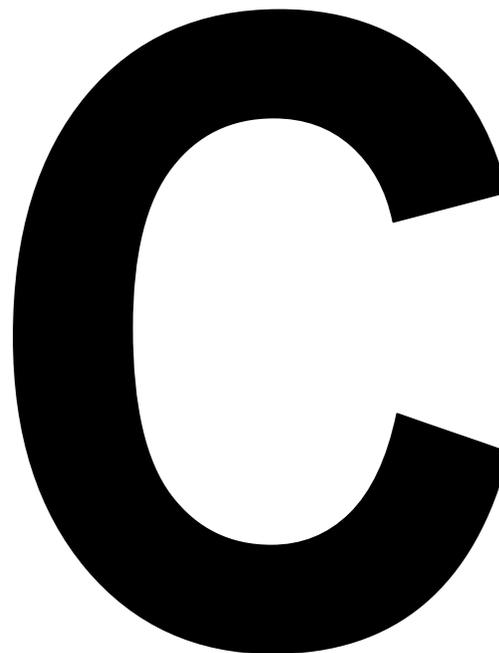
Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне.
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот – левой, левой!
Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Воспитатель направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.



Физминутка «Смотри и слушай!»

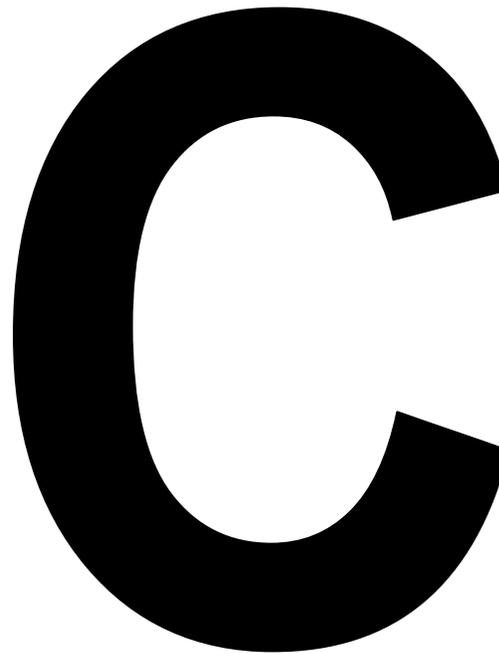
Воспитатель показывает и называет предмет. Если предмет показан правильно, дети поднимают руку. Если предмет один, а название другое, руку поднимать не нужно.



Физминутка «Спокойно! Стучать! Вниз!»

Все дети сидят, положив руки на столы. Воспитатель говорит: «Стучать!» Сам стучит по столу пальцами, и все дети стучат. «Спокойно!» – все прекращают стучать и кладут руки на столы. «Стучать!» – все снова стучат. «Вниз!» – все прячут руки под столами.

Воспитатель говорит попеременно эти три слова и делает соответствующие движения. Затем он старается сбить ребят, говорит «Спокойно!», а сам прячет руки под стол; стучит, а говорит «Вниз!». Дети должны делать то, что говорит воспитатель, а не то, что он делает.



Физминутка «Снежинки»

Дети кружатся, делают плавные движения руками.

Хором: Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.

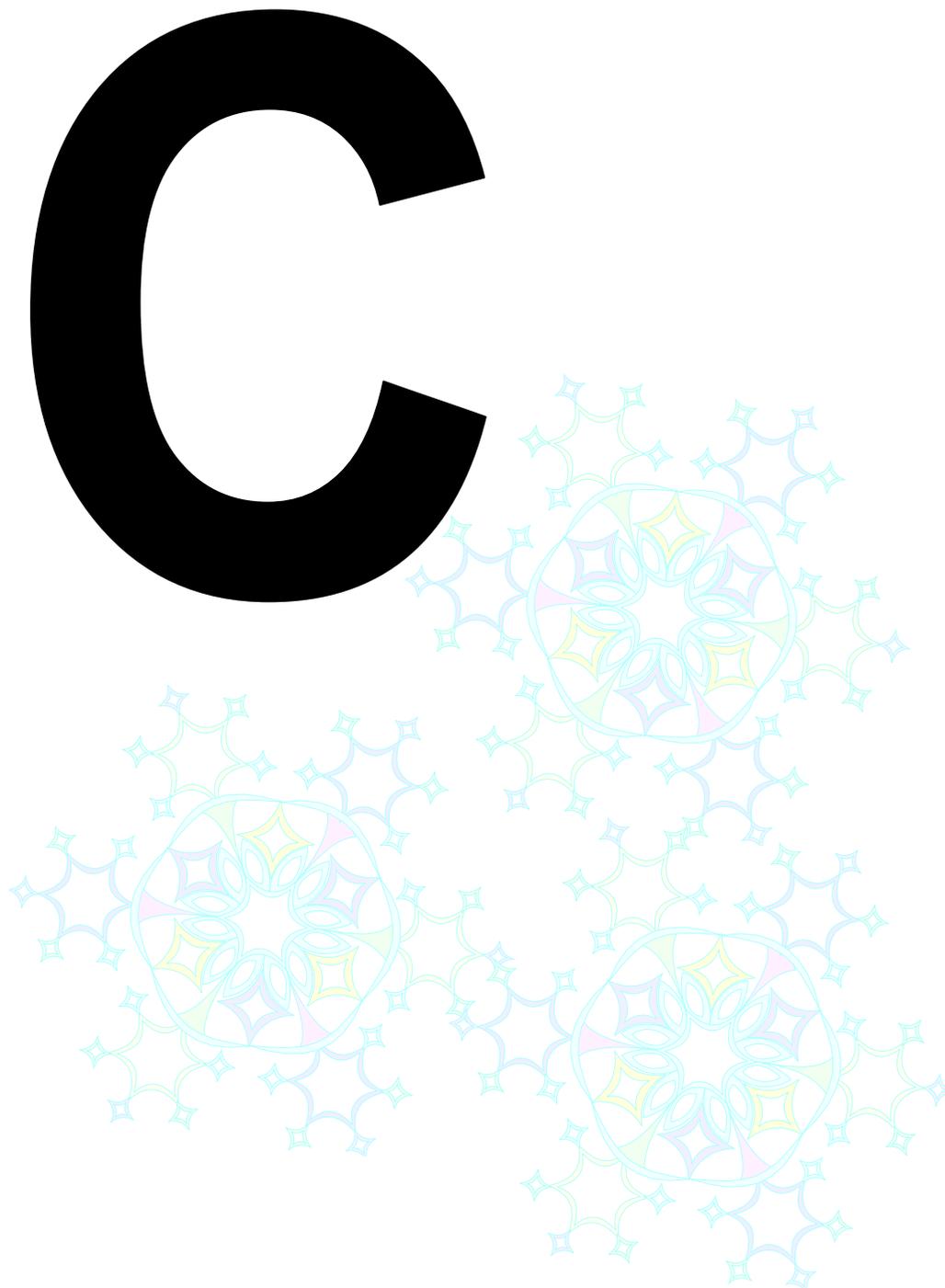
1-й ребенок: Мы снежинки-балеринки,
Мы танцуем день и ночь.

Хором: Встанем вместе все в кружок –
Получается снежок.

2-й ребенок: Мы деревья побелили –

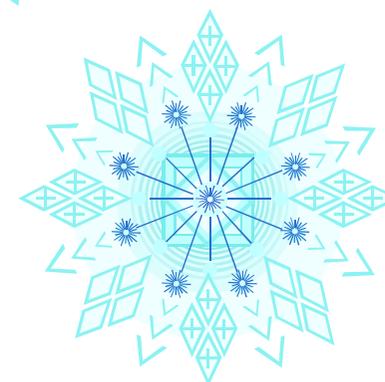
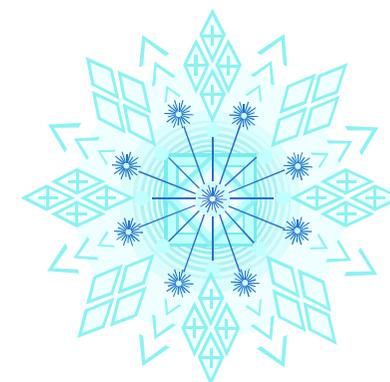
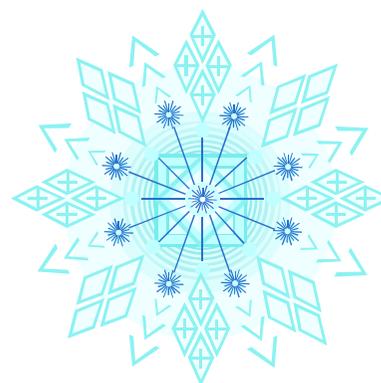
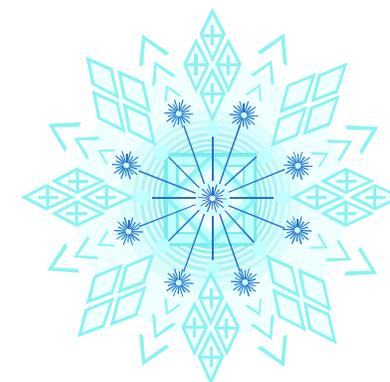
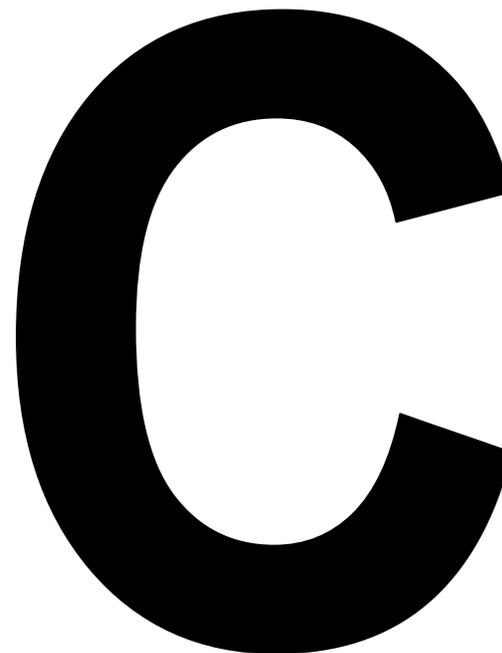
3-й ребенок: Крыши пухом замели.

Хором: Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли.



Физминутка «Снежинки кружатся»

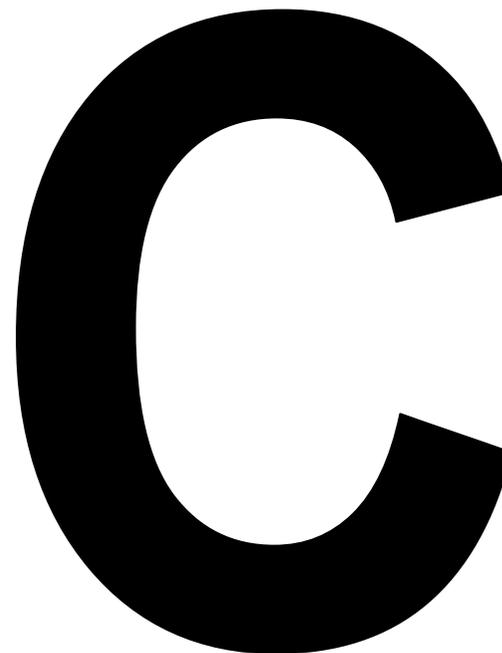
И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно подняты вверх, кисти расслаблены. Потряхивая кистями, повернуть туловище влево. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.



Физминутка «Самокат»

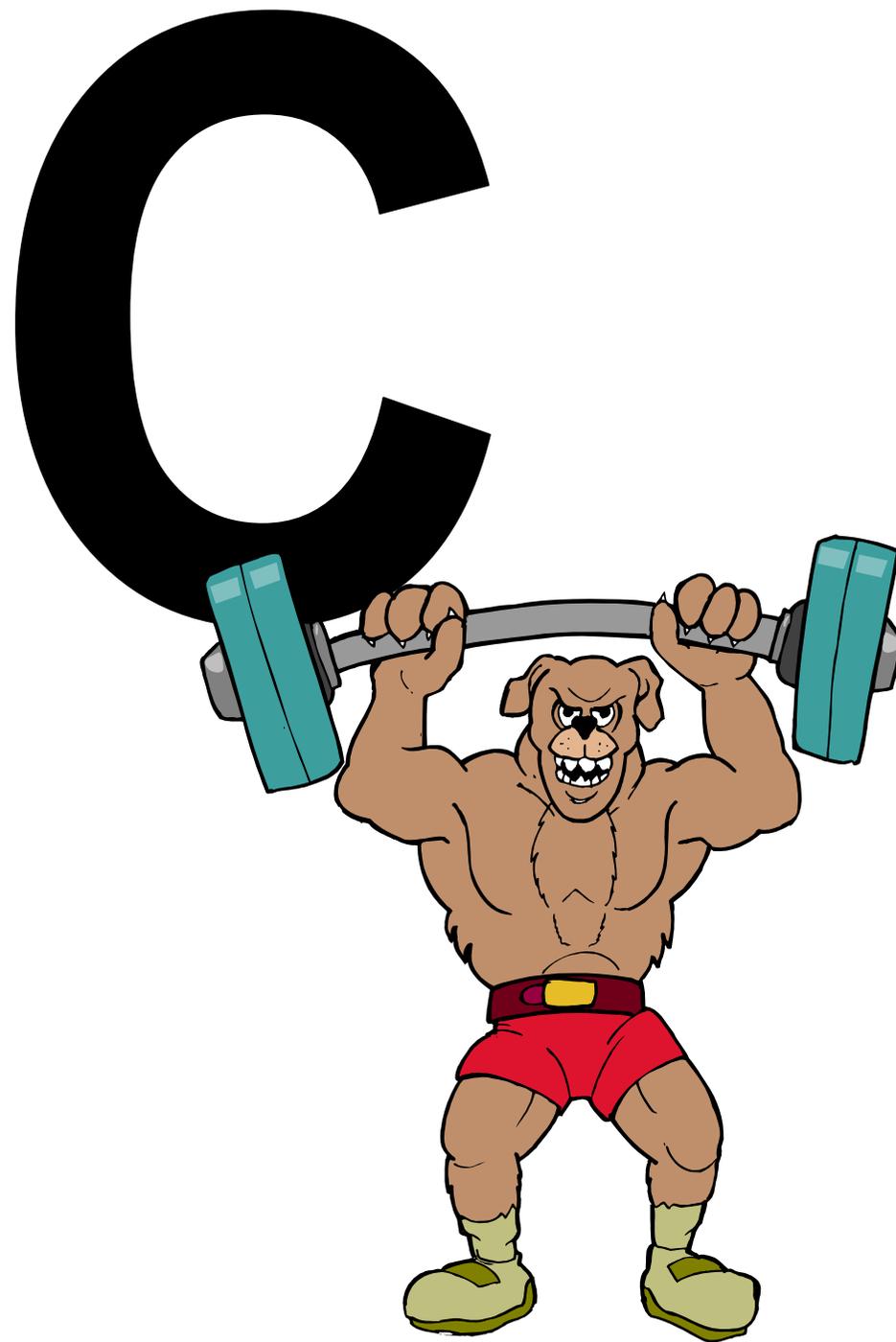
Самокат, самокат,
Самокату очень рад.
Сам качу, сам качу,
Самокат куда хочу.

Одну ногу (пружиня) дети слегка сгибают в колене. Другой имитируют движение отталкивания, как при езде на самокате (нога как бы скользит, не касаясь пола).



Физминутка «Силачи»

И.п. – руки свободно опущены, голова наклонена вперед. Согнуть руки, локти в сторону, пальцы сжать в кулаки, голову и туловище выпрямить. Расслабив мышцы, вернуться в и.п.



Физминутка «Совушка»

– День наступает, все оживает!

Дети изображают летающих птичек, жуков, бабочек, стрекоз (машут руками-крылышками). Воспитатель-совушка наблюдает. Через некоторое время он говорит: «Ночь», – и все дети должны замереть.

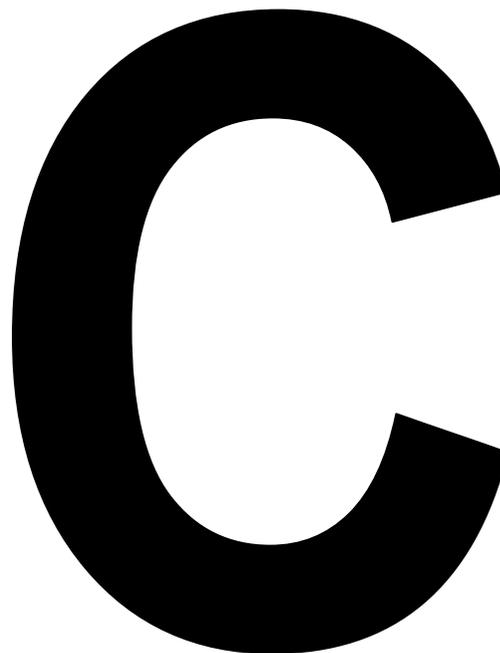


Физминутка «Стоп-машина»

Эта игра приучает к четкому соблюдению ритма. Все хором повторяют слова:

Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп машина, стоп!
Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп, машина, стоп!

Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т.д.). В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!»



Физминутка «Точильщики»

Точим нож!

Будет очень он хорош.

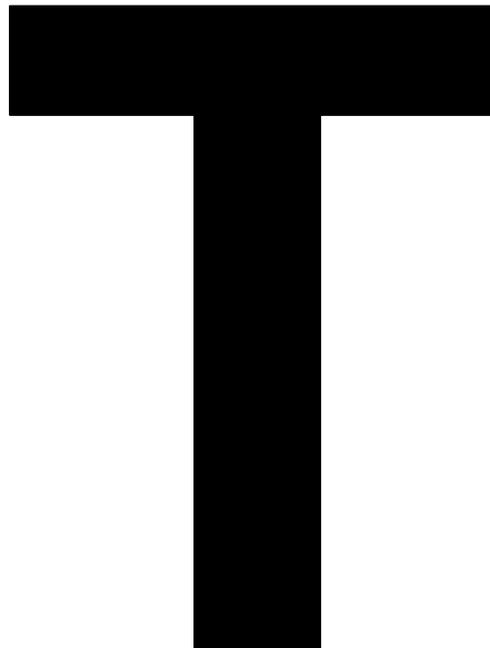
Будет резать он припасы:

Масло, сало, хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы...

Угощайтесь, молодцы!

Дети имитируют движения точильщика: проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом. На две последние строки – четыре хлопка.



Физминутка «Тра-та-та!»

Эта веселая игра приучает детей к четкому соблюдению ритма. Все дети хором повторяют:

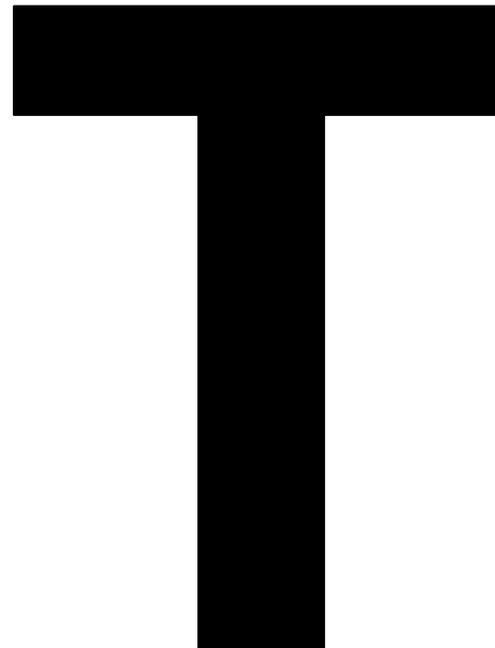
Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключении все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подает) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»



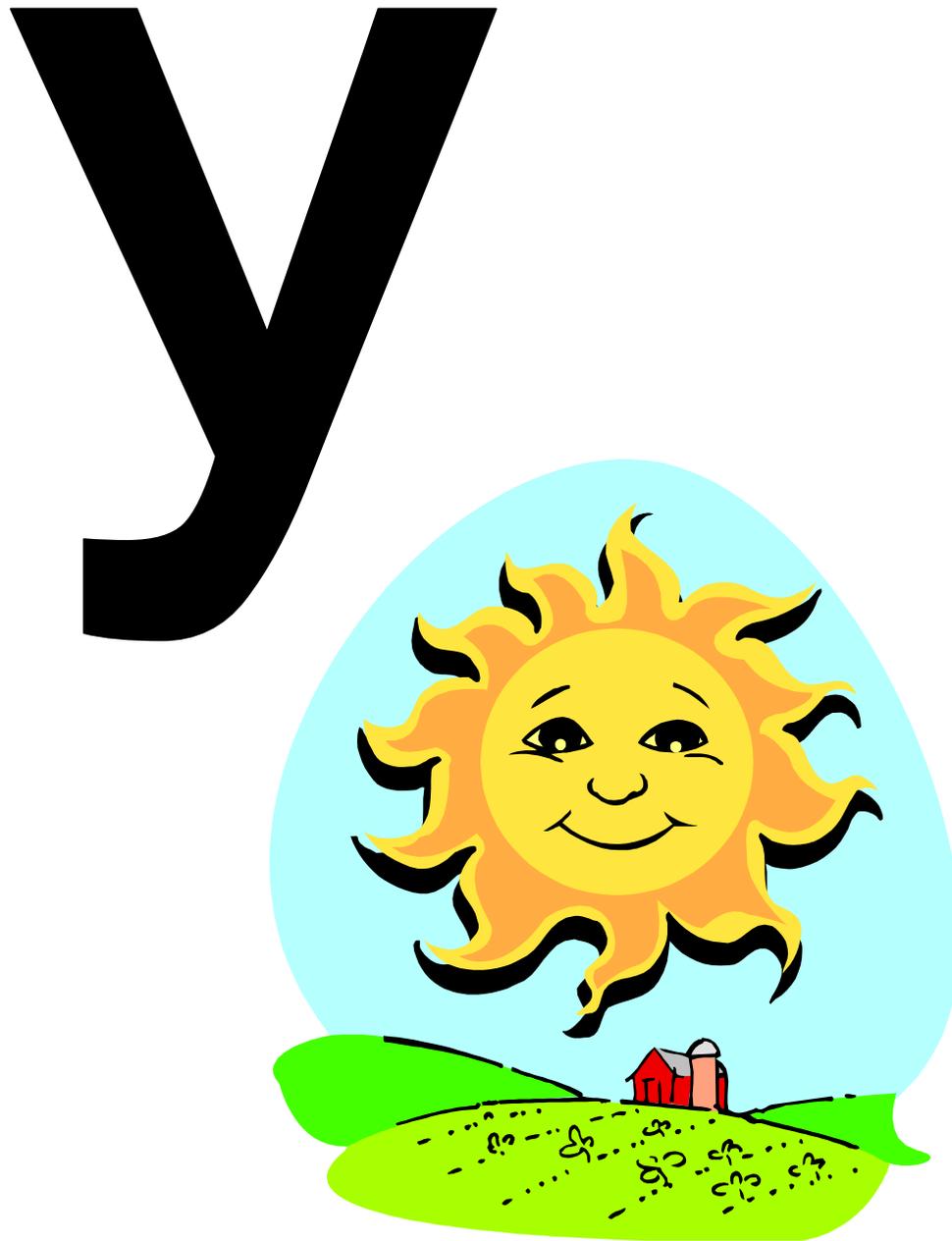
Физминутка «Утро»

Воспитатель читает рассказ, в котором почти каждая фраза может быть проиллюстрирована движениями и звуками.

В рабочем поселке у лесопильного завода все тихо. Рабочие еще спят. (Дети наклоняют голову набок, подкладывая руки, похрапывают). Наступает утро. Где-то пропел петух. Часы пробили пять ударов (хлопают в ладоши и громко произносят: «Раз, два, три, четыре, пять»). Рабочие начинают просыпаться и потягиваться, разминаться (показывают, как). Одевшись, идут к крану мыться (чистят зубы, моют руки, лицо, шею и т.д.). Потом идут к столу завтракать (показывают, как наливают чай, нарезают хлеб, едят). Выходят на улицу и отправляются на завод. На улице снег, очень холодно. Приходят на работу. Гудит гудок (все: «У-у-у-у-у-у-у-у-у!»).

Загудели, заработали моторы огромных машин (все: «Дз-у, дз-у»). Металлические пилы движутся вперед-назад, распиливая бревна (движениями соединенных рук вперед-назад показывают, как движутся пилы). Готовые доски грузят в вагонетки и вывозят на склад (по команде воспитателя «Раз, два, взяли!» наклоняются, как бы поднимая и перекладывая доски). Слышен гудок паровоза (все: «У-у-у-у-у!»). Он медленно приближается к складу (подражая звукам приближающегося поезда, произносят сначала быстро, потом медленнее: «Вот идет он, вот идет он...»). Распиленный лес грузят в вагоны (по команде «Раз, два, взяли!» повторяют движения погрузки).

На заводе опять гудок (все: «У-у-у-у-у!»). Пора обедать.

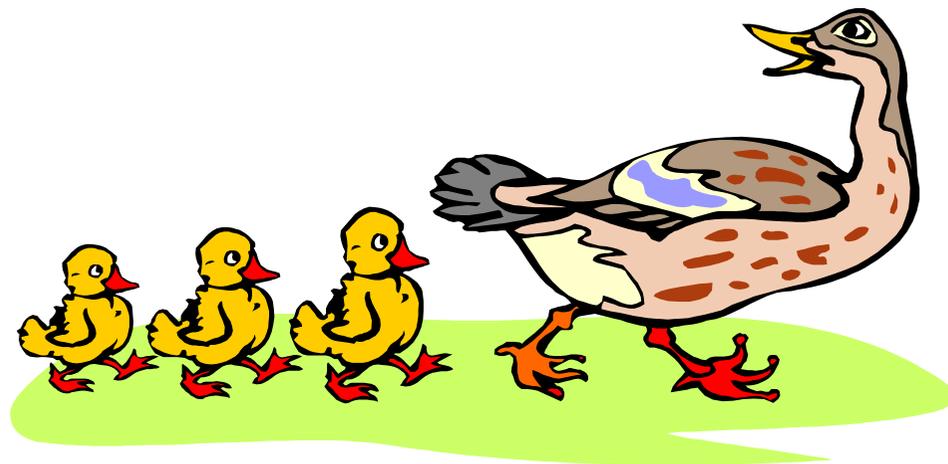


Физминутка «Уточка луговая»

Дети: Уточка луговая,
Серая, полевая,
Где ты ночку ночевала?
Утка: Под кустиком, под березкой.
Сама, утя, хожу,
Детей своих вожу.
Сама, утя, поплыву,
Детей своих поведу.

Выбирается уточка. Дети, идя по комнате за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.

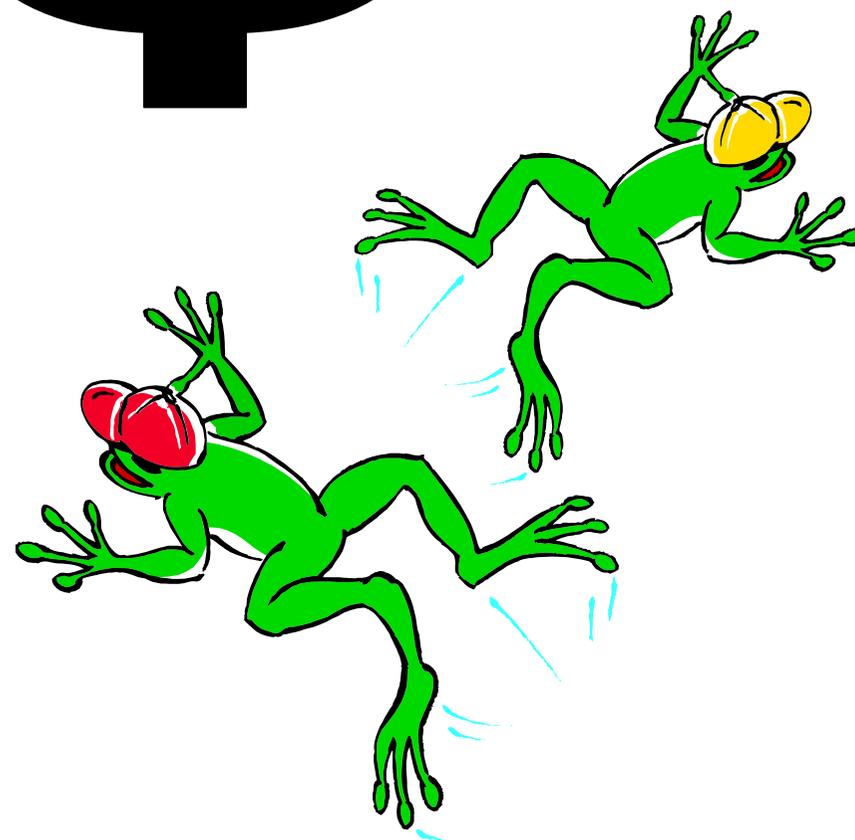
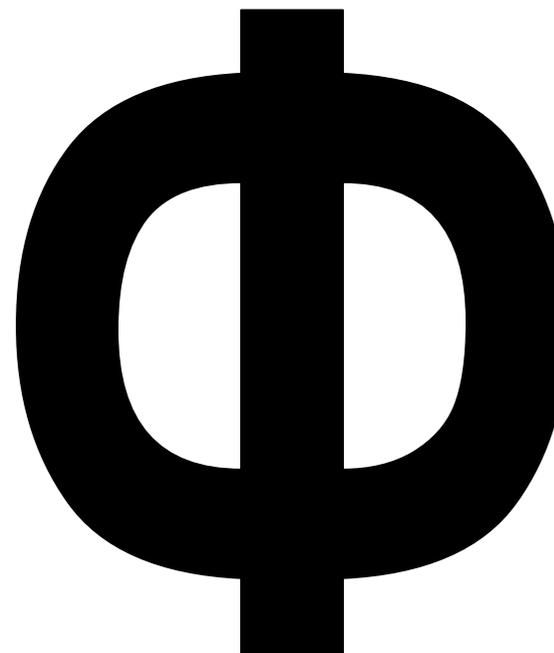
У



Физминутка «Физкультпривет»

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 друзьям физкультпривет!

Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.



Физминутка «Хомка»

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет,
Шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

Дети имитируют все движения хомячка.

Х



Физминутка «Хлопай-топай»

Мы танцуем «Хлопай-топай»
Утром, днем и вечером!
Лучший танец –
«Хлопай-топай»,
Когда делать нечего...
Кем бы ни был ты – отличник,
Иль совсем наоборот,
Разучите танец этот
И танцуйте целый год!

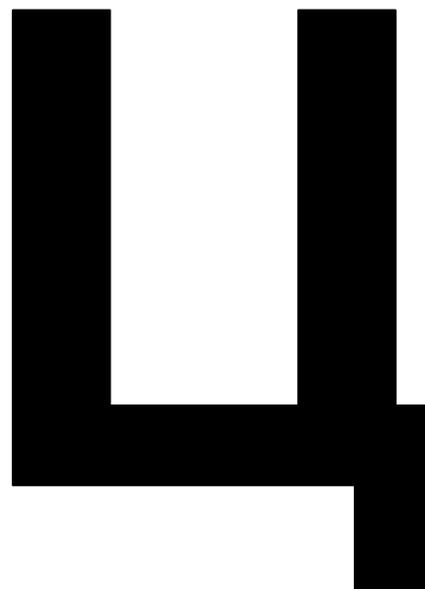
X



Физминутка «Цапля»

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

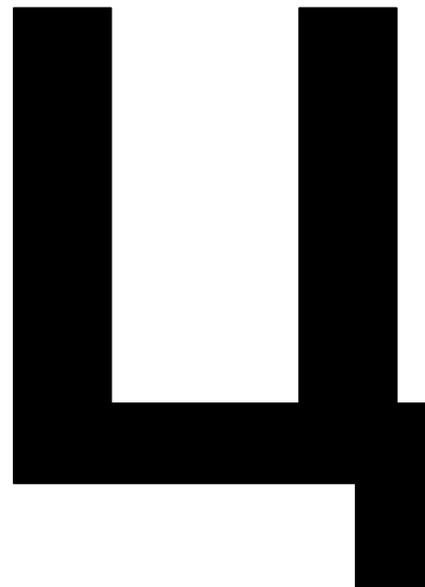
Стихотворение декламируется детьми 2 раза;
первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на
другой.



Физминутка «Цветы»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают.

Плавное раскрывание пальцев, помахивание руками перед собой и плавное опускание их на стол.



Физминутка «Цветы»

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за ребенком у доски.



Физминутка «Часы»

Тик-так, тик-так –

Все часы идут вот так:

Тик-так.

(наклонять голову то к одному, то к другому плечу)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

(раскачиваться в такт маятника)

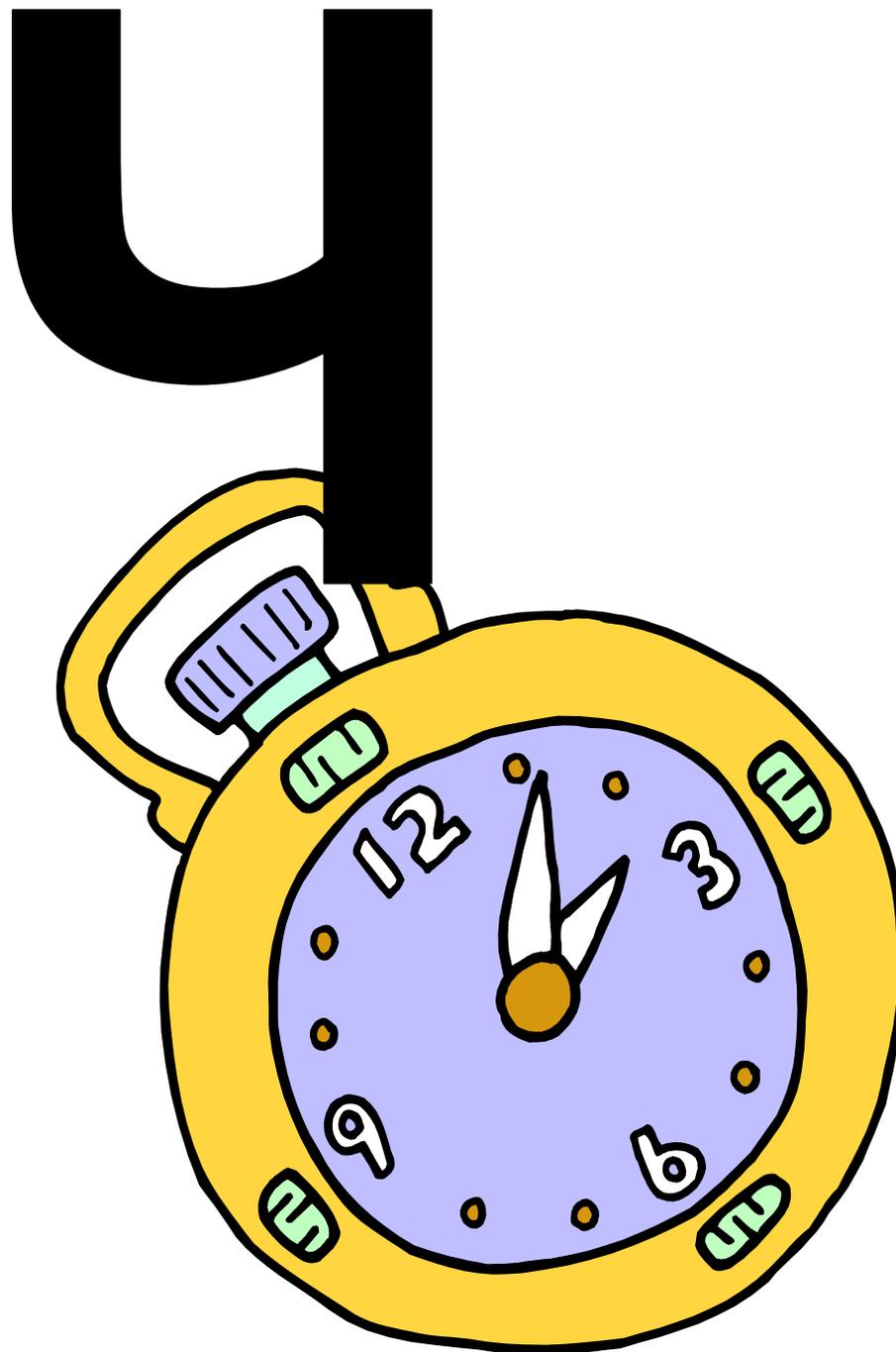
Налево – раз, направо – раз,

Мы тоже можем так.

Ноги вместе, руки на поясе.

(на счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом – к левому, как часики).

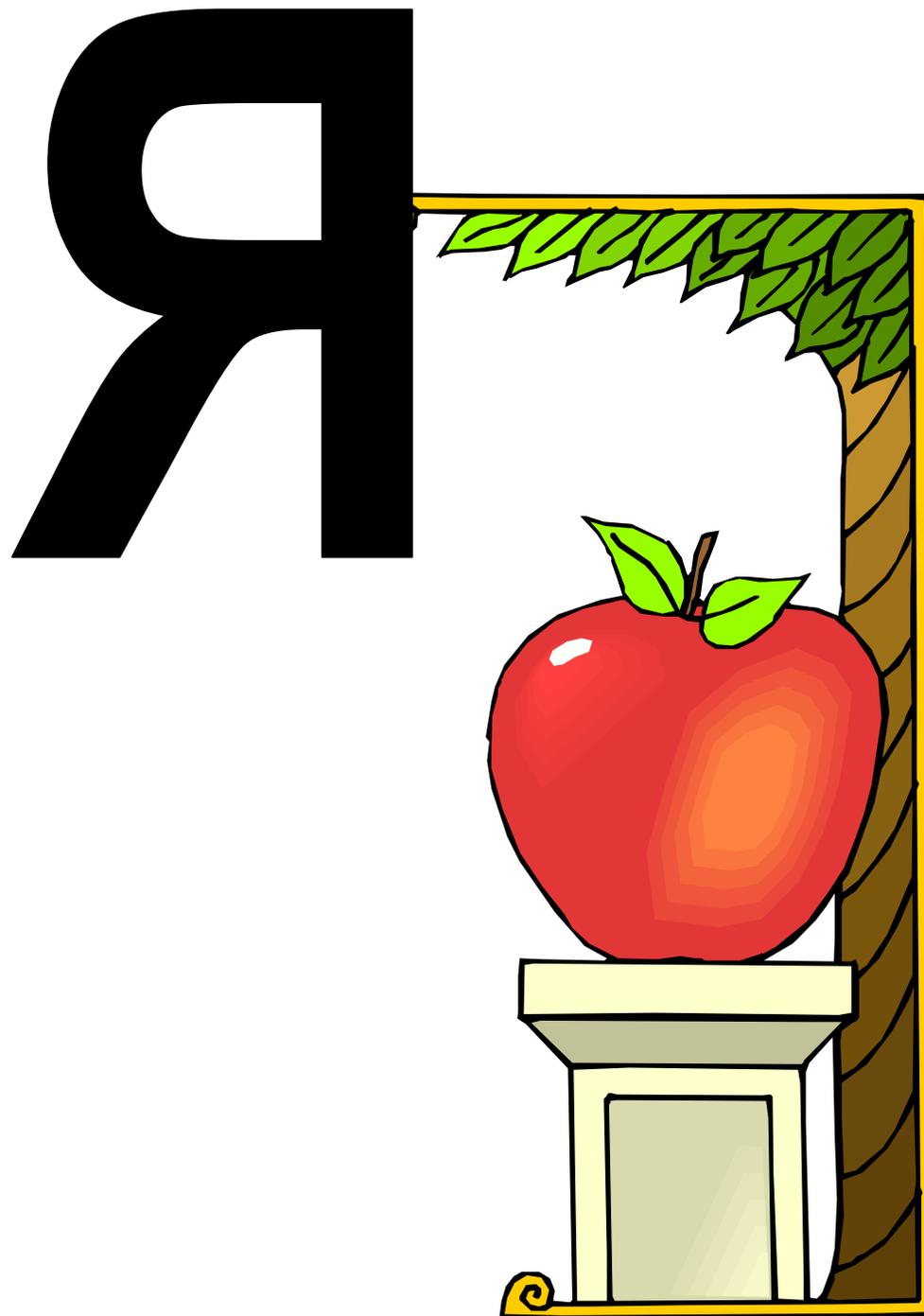
Тик-так, тик-так.



Физминутка «Вот так яблоко»

Вот так яблоко! Оно
Соку сладкого полно.
Руку протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!
Вот так яблоко! Оно
Соку сладкого полно

Дети имитируют движения.



Физминутка «Я иду...»

Я иду и ты идешь, раз, два, три.

Я пою и ты поешь – раз, два, три.

Мы идем и мы поем – раз, два, три.

Очень дружно мы живем – раз, два, три.

Я



Физминутка

Я тетрабочку открою
И как надо положу.
Я от вас не скрою:
Ручку я вот так держу.
Сяду прямо, не согнусь,
За работу я возьмусь.

