

## Весёлые физкультминутки

### Лето. Цветы.

1. Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(ходьба на месте)

Тысяча цветов вокруг!

(потягивания — руки в стороны)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули.

(потягивания — руки вверх)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(дети садятся)

2. 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.

**3. Во дворе растёт подсолнух.**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

## **Насекомые**

**1. Прыгайте 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.)

**2.** Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц. (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

## **Огород**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(приседания)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(потягивания — руки в стороны)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(потягивания — руки вперёд)

Все полили мы из лейки

## **Овощи**

В огород пойдем, маршировать на месте

Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают

И картошки накопаем, копают

Срежем мы кочан капусты срезают

Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками

Щавеля нарвем немножко «рвут»

И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки

Угостим честной народ. хлопать в ладоши

## **Фрукты**

Будем мы варить компот. маршировать на месте

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

Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат

Грушу будем мы рубить, рубят,

Отожмем лимонный сок, отжимают,

Слив положим и песок. кладут, насыпают песок

Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя

## **Цветы**

На солнечном окошке («солнце» над головой)

Фиалка расцвела – («цветочек»)

Лиловые цветочки (взмахи рук снизу вверх)

Тихонько подняла.

Средь листьев она прячется, (закрывают лицо руками)

Не любит лезть вперед,

Но всякий к ней наклонится (наклоняются)

И бережно возьмет. (тихонько встают)

## **Лето**

Возле речки детский сад, (дети стоят в кругу)

На лугу ромашки... (идут к центру круга)

Сорок маленьких ребят (расходятся)

Бегают в пятнашки. (бегут друг за другом)

Мы приехали сюда, («едут»)

Ходим за цветами. (ходят)

Солнце, воздух и вода (останавливаются, «подставляют» лицо солнцу)

На прогулке с нами.

Раз, два, три, четыре, пять, (скачут на месте)

Будем с летом мы играть,

Будем плавать и качаться, («плывут»)

Будем прыгать и кататься, (прыгают)

Будем бегать, загорать (бегают)

И грибочки собирать.

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **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.

Мамин праздник

Чей сегодня день рожденья? (пожимают плечами)

Для кого пекут пирог?

Для кого расцвел весенний, (руки над головой, изображают цветок)

Первый мартовский цветок?

Для кого, для кого? (руки на поясе)

Догадайтесь сами.

И пирог, и цветок (руки перед собой)

Мы подарим маме. («дарят» воображаемой маме)

Звериная зарядка

Раз - присядка,

Два - прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

кулачками потереть глаза

Любят долго потянуться

потянуться

Обязательно зевнуть

зевнуть, прикрывая рот ладошкой

Ну и хвостиком вильнуть

движение бедрами в стороны

А волчата спинку выгнут

прогнуться в спине вперед

И легонечко подпрыгнут

легкий прыжок вверх

Ну, а мишка косолапый

руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса

Широко расставив лапы

ноги на ширине плеч

То одну, то обе вместе

переступание а ноги на ногу

Долго топчется на месте

раскачивание туловища в стороны

А кому зарядки мало -

Начинает все сначала!

развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

## **Мебель**

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

Много мебели в квартире. (прыгают на месте)

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

А в буфет поставим чашку. (поднимают руки вверх)

Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают)

А когда мы крепко спали, (кладут руки под щеку)

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом (хлопают в ладоши)

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. (прыгают на месте)

Много мебели в квартире.

## **Профессии.**

1. 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 прибьёт 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)

**2.** 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.

## **Космос**

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)