

Физкультминутки для средней группы.

Подготовила
Рубцова О.М.

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки.

Большой — маленький

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

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

Раз-два

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

Клен

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Три медведя

Три медведя шли домой

Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Пальчики

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.

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 присесть.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Толай правою ногою,

Толай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

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.)*

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.*

Матрешки

Хлопают в ладошки

Хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки.

Повторить хлопки еще раз.

На ногах сапожки,

Правую ногу вперед на пятку, левую ногу

Топают матрешки.

Вперед на пятку, руки на пояс, затем в

И.П.

Влево, вправо наклонись,

Наклоны вправо – влево.

Всем знакомым поклонись.
туловища

Наклон головы вперед с поворотом

Девчонки озорные,

Наклоны головы вправо-влево.

Матрешки расписные.
откинуться на спинку стула.

Наклон назад, руки в стороны,

В сарафанах наших пестрых
налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз

Повороты туловища направо-

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

Хлопок в ладоши перед собой.

Веселые матрешки.

Хлопок, повторить еще раз.

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.)*

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

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.)*

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

Белки

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

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.)*

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши)*

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!

(Вращение головой вправо и влево.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё 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.)

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.)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вечером

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

Видишь, бабочка летает

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.)*

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,

Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

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.)*

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

(Встали.)

Скачут весело вороны:

(Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар!

(Тихо.)

(Хлопки над головой в ладоши)

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!

(Прыжки на месте)

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Ах, как долго мы писали (для глаз)

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

{Поморгать глазами.}

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

{Посмотреть вверх.}

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.}

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

Зарядка

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперед)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

Я спортсменом стать хочу,

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх! Правую вверх!

В стороны, накрест, в стороны, вниз.

-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак).

Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ.

Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом.