



# Физкультминутки в детском саду



**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)



## 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)



## 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)



## 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)

– Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,

Снова – правою ногою,

Снова – левою ногою.

После – правою ногою,

После – левою ногою.

И тогда придешь домой.





**А часы идут, идут**

**Тук-так, тук-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)**



**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 несусь.

(Ходьба на месте)

