Физкультминутки для дошкольников

**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.)

**В понедельник**  
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.)

**Вы достать хотите крышу**  
Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Выполняем упражненье**  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**Выросли деревья в поле**  
Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  
Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Вышел зайчик**  
Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Вышел клоун**  
Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**  
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)  
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)  
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**  
Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)

**Физкультминутка. Головой качает слон**  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**Головою три кивка**  
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

**Физкультминутка. Гриша шел**  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Две веселые лягушки**  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

**Две птички**  
Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

**Дети едут на машине**  
Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.

**Дети с палками идут**  
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)  
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)  
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)  
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)  
Ровно палки все несут.  
Раз, два, три, четыре!  
Палки дружно положили,  
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)  
Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут** (продолжение)  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Палки дружно положили,  
Снова бегать и скакать!  
Стали палки поднимать,  
Стали палки опускать,  
Поднимать и опускать,  
Поднимать и опускать.  
Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,  
Потом вместе все вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Дети утром рано встали**  
Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Дождь!**  
Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**  
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**  
Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже (Поворот влево.)  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще (Поворот вправо.)  
Через левое плечо. (Поворот влево.)

**Дружно встали на разминку**  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

**Дует ветер с высоты**  
Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Едем, едем**  
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. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

**Физкультминутка. Еле, еле**  
Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

**Если нравится тебе**  
(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают 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 хлопка за коленками.)  
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 сделай всё!

**Физкультминутка. Есть в лесу**  
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

**Физкультминутка. Ёжик**  
Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**  
У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)  
Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)  
Убери иголочки  
Дальше от ребяток.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**Физкультминутка. Жила-была мышка**  
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)  
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)  
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)  
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)  
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)  
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)  
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)  
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)  
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**Загудел паровоз**  
Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**За дровами мы идём**  
За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. (Ходьба.)  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)