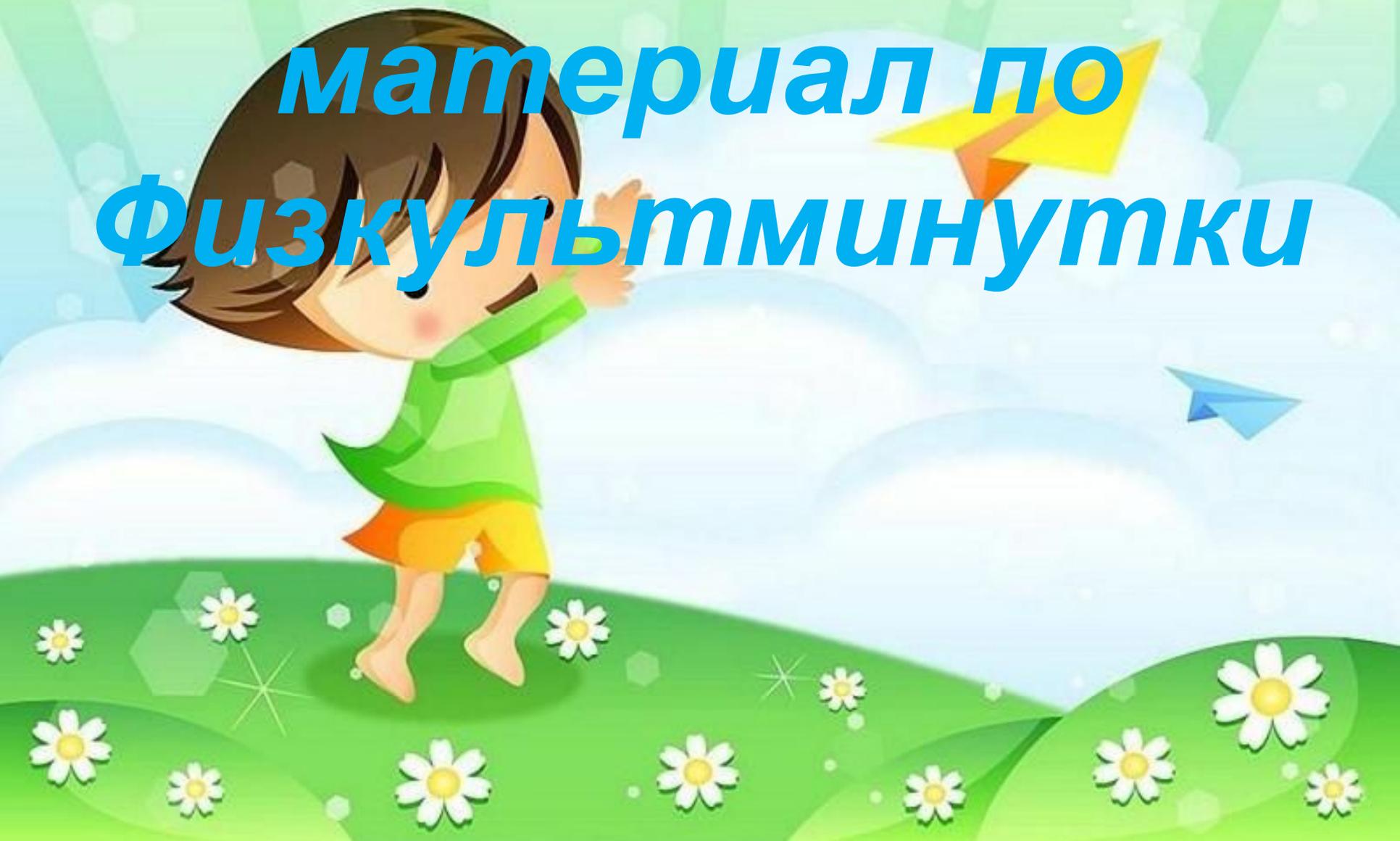


**Дидактический  
материал по  
Физкультминутки**



Я иду, и ты идешь — раз, два,  
три.

(шаг на месте)

Я пою, и ты поешь — раз,  
два, три.

(стоя, дирижируем  
2-мя руками)

Мы идем и мы поем — раз,  
два, три.

(шаг на месте)

Очень дружно мы живем —  
раз, два, три.

(хлопаем руками)



Поднимите плечики.

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.



Зайцы скачут скок-скок-скок,

Да на беленький снежок

Приседают, слушают – не идет  
ли волк!

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – нагнуться, потянуться,

Три - в ладошки три хлопка,

Головою три кивка.



Мы ногами топ-топ!  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз - сюда, два - туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз - присели, два -  
привстали  
Руки кверху все  
подняли.  
Раз-два, раз-два  
Заниматься нам пора.



## Строим дом.

Раз, два, три, четыре, пять.

(Дети выполняют прыжки на месте.

Будем строить и играть.

Дом большой, высокий строим.

(Встают на носочки и тянутся руками  
вверх.)

Окна ставим, крышу кроем.

(Показать руками окно, крышу-сомкнуть  
руки над головой.)

Вот какой красивый дом!

(Указательным жестом вытягивают руки  
вперед.)

Будет жить в нем старый гном.

( Приседают.)



## Мишки

Мишки по лесу гуляли,  
(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали. физминутки для дошкольников мишки

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так

(выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)



Приплыли тучи дождевые  
Лей дождик - лей!  
(руки вытянуты, ладоши вниз)  
Дождинки пляшут,  
(потрясти руками, потопать ногами)  
Как живые,  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склоняясь к земле зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт  
А тёплый дождик неутомонный  
Льёт, льёт, льёт!  
(наклониться, присесть)



Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим.

(присесть)

Дунул ветер - полетели,  
Мы летели, мы летели  
(легкий бег по кругу)  
И на землю тихо сели.

(присесть)

Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
(легкий бег по кругу)  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели.

(присесть)



Буратино потянулся,  
(руки поднять через стороны  
вверх, потянуться, поднявшись  
на носочки)  
Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся,  
(наклоны корпуса вперед)  
Руки в сторону развел,  
(руки развести в стороны)  
Ключик, видно, не нашел.  
(повороты вправо и влево)  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
(руки на поясе, подняться на  
носочки)



Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
(наклоны корпуса впе  
Положил их в кузов  
И дальше пошел.



## 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 выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (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 с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало – начинает все сначала.



Птички и ветер  
Маленькие птички,  
Птички-невелички,  
По лесу летают,  
Песни распевают, (машем  
руками, как крылышками)  
Буйный ветер налетел, (руки  
вверх, раскачиваемся из стороны  
в сторону)

Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло  
(приседаем на корточки,  
закрываем голову руками)  
Там не тронет их никто.

## Попугай

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(руки в стороны, влево, вправо)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(потянуться на носках, руки  
вверх)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(делать приседания)

Прыгал, кланялся, шалил,

(наклоны головы или туловища  
вперед)

С малышами говорил.



## 1, 2, 3, 4, 5

Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже.  
Руки за спину положим.  
Голову подыдем выше  
И легко-легко подышим...  
Раз, два! – выше голова,  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – тихо сесть.  
Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за стол тихонько сядь.

Руки к солнцу поднимаю  
И вдыхаю, и вдыхаю.  
Ну, а руки опускаю,  
Воздух тихо выдыхаю.  
Это очень хорошо.

Что сегодня дождик шел!  
(поднимаем ручки через стороны вверх,  
делая вдох через нос.  
Через стороны опускают руки и тихо  
произносят на выдохе: «Ф – Ф – Ф»)



## Индюк

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (остановиться,  
удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал (потопать ногами)

Крыльями захлопал (руками, словно  
крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на  
поясе)

Или медный самовар (сцепить  
округленные руки перед грудью)

Затряс бородою (помотать головой,  
приговаривая «бала – бала – бала», как  
индюк)

Понесся стрелою. Бег на месте



## Теплоход

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход (Дети  
встали.)  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала (Шаг  
назад.)  
Раз, два,  
А потом шагнул вперед (Шаг  
вперед.)  
Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке,  
(Волнообразные движения  
руками.)  
Набирая полный ход. (Ходьба  
на месте.)



## "Самолет"

1. Полетели, полетели,  
Вперед руками завертели.

А потом наоборот-  
Назад помчится самолет.

Вращение прямыми руками вперед и назад.

2. Стоя ноги вместе, руки в стороны, дети производят наклоны туловища вправо и влево, напоминающие движение самолета в полет



## "Бабочка"

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел,  
(туловище в перед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел,  
(руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснетса,  
Бабочка кружится, вьется.  
(покружиться)



## "Воробушки и автомобиль»

Прилетели птички, птички-невелички.

Все летали, все летали, крыльями махали!

(дети бегают, взмахивая руками)

Так они летали, крыльями махали,

На дорожку прилетали, зернышки клевали.

(дети присаживаются, «клюют» зернышки)

Автомобиль по улице бежит,

Пыхтит, спешит, в рожок трубит:

«Тра-та-та, берегись, берегись!

Тра-та-та, берегись, посторонись!»

(дети убегают от автомобиля)



## «Космонавт»

Я хочу стать космонавтом,

(поднять руки вверх)

Надеваю я скафандр,

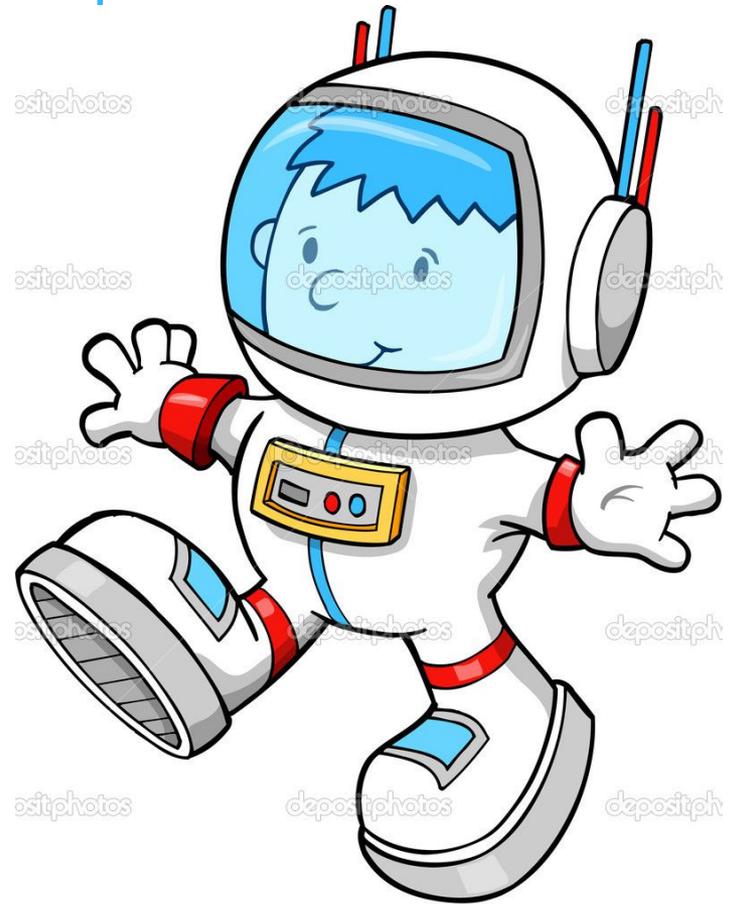
(присесть и постепенно вставать)

Полечу я на ракете

(соединить руки над головой)

И открою все планеты!

(обвести руками большой круг)



## «Космос»

Один, два, три, четыре, пять,  
(ходьба на месте)

В космос мы летим опять.

(соединить руки над головой)

Отрываюсь от Земли,

(подпрыгнуть)

долетаю до Луны.

(руки в стороны, покружиться)

На орбите повисим,

(покачать руками вперед-назад)

И опять домой спешим.

(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.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.



## А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.

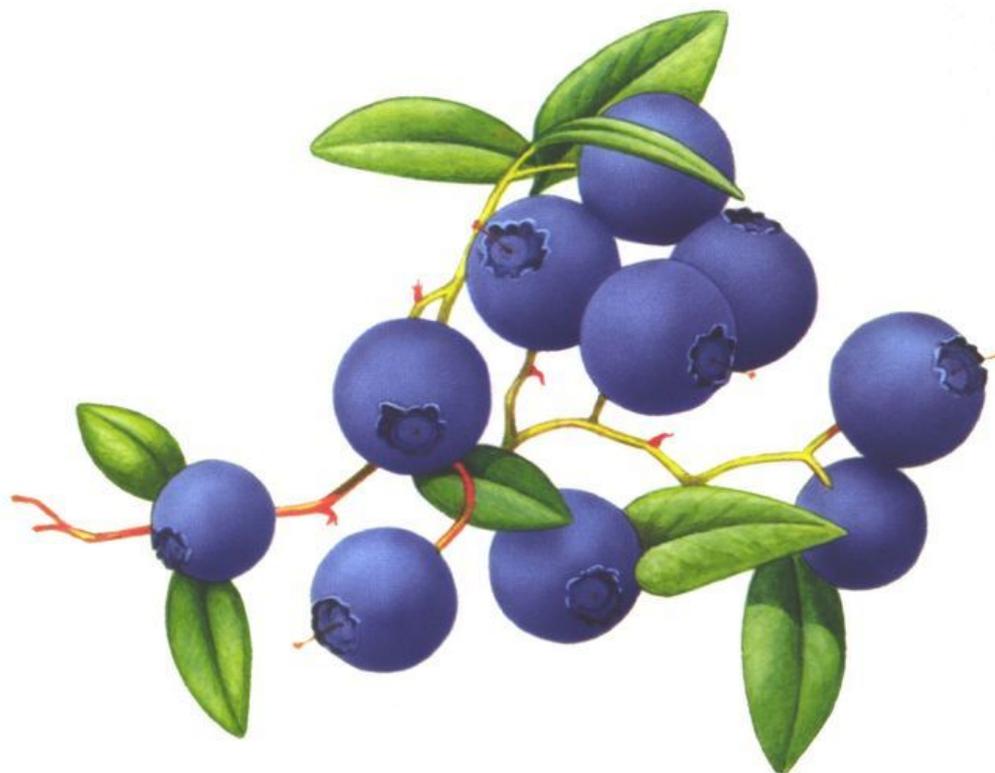
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несусь.

(Ходьба на месте.)



## *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.)

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

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

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

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

## 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.)



## 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 шей.)  
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.)



## Скачет лягушонок

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)

Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)

Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)

Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)

Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)

Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)

А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)

Бе-бе-бе! (Приседаем.)

Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)

Раз-два-три! (Прыжки на месте.)

Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)

Раз-два-три! (Ходьба на месте.)

Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)

Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)





## *Скачет шустрая синица*

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)