



**ВЕСЁЛЫЕ**  
**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**  
*для детей*



## Физкультминутка “Хватит спать!”

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,  
Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперед-назад прогнулись. *(Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)*

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! *(Приседания.)*

## Физкультминутка “Цапля ходит по воде”

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*

Чтоб поймать еду в водиче,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

## Физкультминутка “Солнце спит и небо спит”

**Солнце спит и небо спит,**

*(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)*

**Даже ветер не шумит.**

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

**Рано утром солнце встало,**

*(Подняли руки вверх, потянулись.)*

**Всем лучи свои послало.**

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

**Вдруг повеял ветерок,**

*(Качаем раскрытыми в стороны руками.)*

**Небо тучей заволок,**

*(Закрыли лицо руками.)*

**И деревья раскачал.**

*(Качание туловища влево-вправо.)*

**Дождь по крышам застучал,**

*(Прыжки на месте.)*

**Барабанит дождь по крышам,**

*(Хлопаем в ладоши.)*

**Солнце клонится все ниже.**

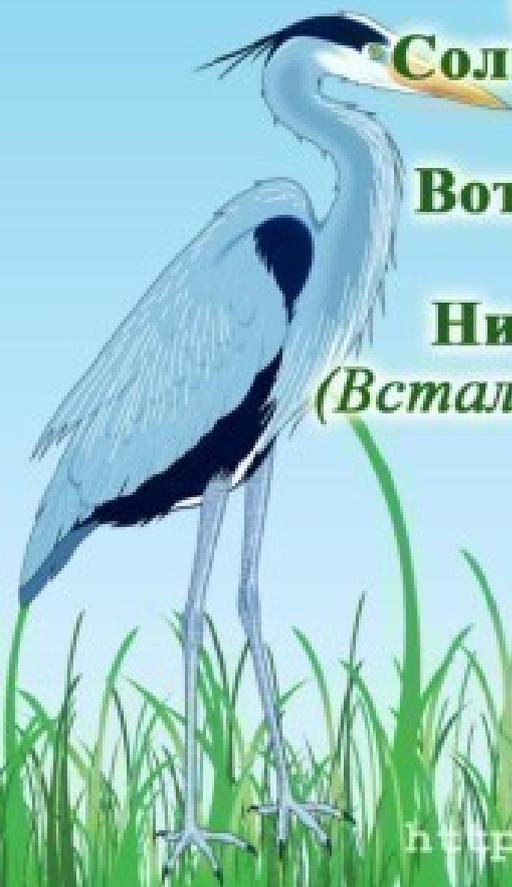
*(Наклоны вперед.)*

**Вот и спряталось за тучи,**

*(Приседаем.)*

**Ни один не виден лучик.**

*(Встали, спрятали руки за спину.)*



## Физкультминутка “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.



## Физкультминутка “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.)*



## Физкультминутка “Дождик”

Дождик скачет по дорожке,  
Как мальчишка озорной,  
*(Прыжки)*

Громко хлопает в ладоши  
И от счастья сам не свой.  
*(Хлопки)*

Летний дождь – всегда веселый.

Он как друг хороший всем.  
*(Повороты, руки на поясе)*

Вот и тополь стал зеленый,  
Будто новенький совсем.

*(Руки вверх, наклоны влево – вправо)*

Как игрушки в магазине,  
Чистые дома стоят.

*(Повороты с отведенной в сторону рукой)*

Небосвод стал синий-синий.

В лужах «зайчики» блестят.

*(Руки вверх, «фонарики»)*

Пальчиковая игра Дождик — кап!

Дождик – кап!

*(Ударяют указательным пальцем одной руки по ладони другой)*

То сильнее, то тише.

Не стучи, не стучи,  
*(Грозят пальцем.)*

Не стучи по крыше!

Непослушный какой!

*(Укоризненно качают головой.)*

Погоди, не лейся!

Заходи к малышам

*(Манят руками.)*

И в тепле погрейся!

*(Кладут ладони на плечи, скрестив руки на груди.)*

## Физкультминутка “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)*



## Физкультминутка “Гриша-шёл”

Гриша шел — шел - шел, *(шагаем на месте)*

Белый гриб нашёл. *(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.)*

## Физкультминутка “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.)*

## Физкультминутка “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.)*



**Физкультминутка**  
**“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.)*



# ЖУЧОК

**Этот маленький жучок  
По земле гуляет,**

*Перебираем пальцами по ступням.*

**Листик сладенький найдёт  
И его кусает.**

*Щипаем ступни.*

**Чтоб ещё листочек съесть,  
Хочет он повыше влезть.**

*Перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей).*

**Этот маленький жучок  
По траве гуляет...**

*Перебираем пальцами по коленям.*

**Этот маленький жучок  
По кустам гуляет...**

*Перебираем пальцами по животу.*

**Этот маленький жучок  
Выше залезает,**

*Перебираем пальцами по груди.*

**Вот он ямочку нашёл,**

*"Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи.*

**Лёг и отдыхает.**

**Пальчики сжимаем в кулаки.**

**Он не будет вас кусать,**

**Хочет он чуть-чуть поспать.**

*Опускаем голову вниз, глаза закрываем.*

## Физкультминутка “Мишка”

На орех взобрался Мишка,

*(имитация движений, как мишка карабкается на дерево)*

С ветки даль ему видна. *(ладошку поставить как козырёк ко лбу)*

Смотрит на холмы и крыши *(соединяем руки над головой как домик — крыша)*

Не идёт ли к нам весна? *(поднимаем плечи — удивление)*

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод, *(повороты головы вправо и влево)*

Клин увидев журавлиный, *(показ взмахов крыльев журавлей)*

Закричал: «Весна идёт!» *(руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне)*

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге,

*(повороты влево и вправо)*

Потянулся он со сна, *(потягивание рук вверх)*

К нам опять пришла весна!

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил, *(вращение головой)*

Наклонялся взад, вперёд. *(наклоны)*

Вот он по лесу идёт. *(ходьба вперевалочку)*

Ищет мишка корешки, *(наклоны вперёд)*

И трухлявые пеньки.

В них — съедобные личинки:

Для медведя — витаминки.

Наконец медведь наелся,

И на бревнышке уселся. *(садимся)*

