

**ФИЗМИНУТКИ**

**ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

****

**Физкультминутка** - это физические упражнения, которые помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

**Цель** проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

 

**3. «Мячики»**

Девочки и мальчики хлоп-хлоп-хлоп.

*(действия по тексту)*

Прыгают как мячики топ-топ-топ,

Весело хохочут: ха-ха-ха!

Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*

После - отдыхают. *(садятся на стульчики)*

**4. «Дружно по лесу гуляем»**

Дружно по лесу гуляем *(шаги на месте).*

И листочки собираем *(наклоны вперед).*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад!

*(прыжки на месте, с хлопками в ладоши.)*

**1. «Грибы»**

Гриша шел, шел, шел *(ходьба на месте)*

Белый гриб нашел *(наклон корпуса вперед)*

Раз-грибок, два-грибок, три-грибок *(приседания)*

Положил их в кузовок

*(Руки на пояс - повороты туловища вправо, влево).*

**2. «Матрёшки»**

Мы веселые милашки

*(Руки на пояс раскачиваться в стороны).*

Чудо – куклы, неваляшки

*(Продолжать раскачиваться).*

Мы танцуем и поем, *(Неглубокое приседание).*

Очень весело живем. *(Прыжки на месте).*

 

**7. «Ветер»**

Ветер дует нам в лицо

*(движения кистями рук в сторону лица)*

Закачалось деревцо

*(покачивание в стороны поднятыми руками)*

Ветер тише, тише, тише (приседания)

Деревцо все выше, выше

*(встают и поднимают руки вверх)*

**8. «Самолеты»**

Самолёты загудели,

*(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*

Самолёты полетели. *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*

На полянку тихо сели, *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели.

*(руки в стороны, "летим" по кругу.)*

У-у-у-у-у-у.

**5. «Сапожки»**

Я умею обуваться, *(руки на поясе, топать ногами)*

Если только захочу

*(руки на поясе, повороты головы в стороны)*

Я и маленького братца

Одеваться научу *(приседания)*

Вот они - сапожки *(показать ручками на обувь)*

Этот-с левой ножки*….(выставить левую ногу вперед)*

Этот- с правой ножки. *(выставить правую ногу вперед)*

**6. «Маша-растеряша»**

Ищет вещи Маша, *(поворот в одну сторону)*

Маша растеряша

*(поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет, *(руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет,

*(присесть, встать, развести руки в стороны)*

На кровати нет, *(руки опустили)*

Под кроватью нет. *(поднять, опустить плечики)*

Вот какая Маша, *(наклоны головы влево-вправо),*

Маша растеряша! *(«погрозить» указательным пальцем).*

 

**11. «Горка»**

Как много снега в декабре! *(развести руки в стороны)*

Построим горку во дворе.

*(встать на носочки, поднять руки вверх)*

Ага. не так-то просто. *(присесть)*

Нам не хватает роста. *(встать)*

**12. «Гномы»**

Гномы строят новый дом, *(стучим кулаком об кулак).*

Красят стены, крышу, пол,

*(руками "красим" сбоку, вверху, внизу,*

Прибирают всё кругом. *(«метём" метлой).*

Мы к ним в гости придём *(шаги на месте).*

И подарки принесём. *(руки вперёд, ладонями вверх).*

**9. «Мы погреемся немножко»**

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши)*

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг.

*(Выполняют прыжки на двух ногах)*

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. *(Шагают, высоко поднимая ноги)*

**10. «Синица»**

Скачет весело синица *(прыжки на месте)*

И мороза не боится:

*(руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)*

Нипочём ей холода,

*(поглаживающие движения по рукам)*

Коль в кормушке есть еда! *(приседания)*

 

**15. «Весёлые зайчата»**

Зайки, дружно все присели,

*(стоя по кругу, приседают на корточки).*

Друг на друга поглядели. *(глядят друг на друга).*

И похлопали в ладошки*:….(хлопают в ладоши).*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

И потопали мы ножкой…. *(топают ногами)*

Топ, да топ, топ, да топ

- Что у зайцев на макушке?

*(ставят руки на голову, словно ушки).*

- Длинные растут там ушки.

Раз подскок, два подскок - *(прыгают на месте).*

Поскакали все в лесок. *(скачут врассыпную).*

**16. «Подъёмный кран»**

Кран с высокою стрелой

*(соединить руки в замок, поднять вверх)*

Крюк везет перед собой, *(опустить руки перед собой)*

За него цепляют грузы, *(наклоны вниз)*

Поднимают их и грузят. *(выпрямиться, руки на пояс)*

**13. «С неба падают снежинки»**

С неба падают снежинки,

*(поднимают руки над головой)*

Как на сказочной картинке

*(делают руками хватательные)*

Будем их ловить

Будем их ловить *(движения, словно ловят снежинки).*

А вокруг лежат сугробы, *(потягивания)*

Снегом замело дороги. *(руки в стороны).*

Не завязнуть в поле чтобы, *(ходьба на месте, колени)*

Поднимаем выше ноги. *(высоко поднимаются.)*

Вон лисица в поле скачет, *(прыжки на месте).*

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём *(ходьба на месте).*

И к себе приходим в дом. *(дети садятся).*

**14. «Петух»**

Шел по берегу петух,

*(ходьба на месте, махи руками в стороны).*

Поскользнулся, в речку- бух! *(сесть, руки вниз).*

Будет знать петух, что впредь *(наклоны головы вниз).*

Надо под ноги смотреть.

 

**19. «Вышла Машенька гулять»**

Вышла Машенька гулять, *(ходьба на месте)*

Чтоб цветов себе нарвать. *(приседания)*

Тишина кругом стоит-

*(руки на пояс-повороты влево, вправо)*

Лишь кукушечка кричит.

Она стала куковать *(ритмичные прыжки)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(переход на шаг)*

**20. «Мы дорожки подметаем»**

Мы дорожки подметаем *(имитация движений)*

Листья в кучи собираем

*(наклониться, имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! *(подскоки на месте)*

Ох, устали *(«обтереть пот со лба»)*

Отдохнем *(присесть)*

И домой скорей пойдем *(шаги на месте)*

**17. «На лугу растут цветы»**

На лугу растут цветы *(потягивания — руки в стороны)*

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. *(потягивания — руки вверх).*

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, *(дети машут руками)*

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, *(наклоны)*

Опускают лепесточки.

А потом опять встают.

**18. «Клён»**

Ветер тихо клён качает, *(руки на пояс)*

Вправо – влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон,

*(наклоны туловища вправо и влево)*

Зашумел листвою клён.

*(ноги на ширине плеч, руками покачать над головой)*

 

**23. «Птички»**

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 уютно и тепло.

**24. «Медведь и пчелы»**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит.

*(Идти вразвалочку)*

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. *(«доставать» мёд рукой)*

Облизывает лапу сластёна косолапый,

А пчёлы налетают, медведя прогоняют.

*(«отмахиваться» от пчёл)*

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». *(слегка пощипать себя за нос и щёки)*

**21. «Кузнечики»**

Поднимайте плечики, *(движения по смыслу слов*)

Прыгайте кузнечики,

Прыг – скок, прыг – скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

**22. «Цапля»**

Ходит цапля по болоту,

*(ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Не найдет себе работу. *(повороты головы влево-вправо)*

На пенечек села, пять лягушек съела. *(присесть)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Буду дальше я гулять. *(спокойная ходьба).*

 

**27. «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.)*

**28. «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.)*

**25. «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.*

**26. «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)

 

**31. «Шарик»**

Надуваем быстро шарик.

Шар становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел

Стал он тонкий и худой.

**32. «Хомячок»**

Хомка, Хомка, хомячок, полосатенький бочок

*(трут бока руками)*

Хомка раненько встает, *(потягиваются)*

Щечки моет *(тереть щеки руками)*

Лапки трет *(движения мытья рук)*

Подметает Хомка хатку

*(метут воображаемыми метлами)*

И выходит на зарядку *(маршируют)*

Раз *(руки вперед)*

Два *(руки вверх)*

Три *(руки в стороны)*

Четыре, пять *(трясут кистями рук)*

Хомка хочет сильным стать.

**29. «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.)*

**30. «Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

 

**33. «Давайте вместе с нами»**

Давайте вместе с нами *(Поднимают руки в стороны)*

Потопаем ногами, *(Топают ногами стоя на месте)*

Похлопаем в ладоши, *(Хлопают в ладоши)*

Сегодня день хороший!

*(Поднимают прямые руки вверх, в стороны)*

**34. «Жили-были зайчики»**

Жили-были зайчики

*(Показывают руками заячьи уши)*

На лесной опушке, *(Разводят руками)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома)*

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, *(Трут ушки)*

Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук)*

Наряжались зайчики,

*(Руки на пояс, повороты вправо-влево)*

Надевали тапочки.

*(Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)*

**35. «Буратино»**

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся, два - нагнулся,

Руки в стороны развел

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключ ему достать,

Надо на носочки встать.

Крепче Буратино стой,

Вот он – ключик золотой!

**36. «Аист»**

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.