

Подборка физкультминуток для воспитателей детского сада

Если хочешь строить мост, *(Дети идут по кругу.)*

Наблюдать движение звезд, *(Останавливаются и поднимают руки вверх.)*

Управлять машиной в поле *(Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе.)*

Иль вести машину ввысь - *(Расставив руки в стороны, «летают» по группе.)*

Хорошо работай в школе, *(Руки складывают, как школьники за партой.)*

Добросовестно учись! *(Дети расставляют руки и ноги в стороны.)*

Листья осенние тихо кружатся, *(Дети плавно кружатся на месте.)*

Прямо нам под ноги листья ложатся *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят *(Водят руками по полу.)*

Будто опять закружиться хотят *(Дети плавно кружатся на месте.)*

Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют наклон.)*

Разноцветный мостик! *(Широко разводят руки в стороны, «рисуют» в воздухе дугу.)*

Здравствуй, радуга-дуга! *(Вновь выполняют наклон.)*

Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Мы по радуге бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*

Пробежимся босиком.

Через радугу-дугу *(Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.)*

Перепрыгнем на бегу *(Делают еще четыре прыжка на носках.)*

И опять бегом, бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*



Пробежимся босиком.

Я - чайник, *(Дети стоят, одна рука изогнута, как носик чайника, другую - на поясе.)*

Ворчун, хлопотун, сумасброд, *(Вращают туловищем по круговой оси.)*

Я вам напоказ выставляю живот. *(Надувают живот.)*

Я чай кипячу, клопочу и кричу: *(Топают обеими ногами.)*

«Эй люди, я с вами тоже чай пить хочу» *(Делают призывные движения правой рукой.)*

Руки в стороны - в полет *(Дети поднимают прямые руки в стороны.)*

Полетит наш самолет. *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*

Сделал правый поворот *(Поворачиваются вокруг себя вправо, подняв правую руку.)*

Сделал левый поворот, *(Поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку.)*

Крыльями покачал, *(Покачивают разведенными в стороны руками.)*

Загудел и задрожал. *(Поднимаются на носки и опускаются на всю ступню и гудят.)*

Начинается полет, *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*

Полетел наш самолет, *(Бегут по кругу, расставив руки в стороны.)*

Вот закончился полет, *(Замедляют бег.)*

Приземлился самолет. *(Дети опускаются на одно колено.)*

Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем. *(Дети идут по кругу.)*

Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! *(Разводят руки широко в стороны.)*

Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер *(Поочередно выставляют руки.)*

Расстилается ковер *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*

И направо и налево *(Касаются левой ступни правой рукой, потом наоборот.)*



К небу ручки протянули, *(Поднимают руки вверх.)*

Позвоночник растянули. *(Потягиваются.)*

Отдохнуть мы все успели и на место снова сели *(Дети садятся.)*

Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так? *(Руки разведены в стороны, плечи подняты.)*

Это маятник в часах отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время, *(Приседают.)*

Снова спрячется за дверью, *(Закрывают лицо руками.)*

Стрелки движутся по кругу, не касаются друг друга. *(Вращают туловищем вправо.)*

Повернемся мы с тобой против стрелки часовой. *(Вращают туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходят на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Ходят в замедленном темпе.)*

А бывает, что спешат, словно убежать хотят! *(Бегут на месте.)*

Если их не заведут, то они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

Самолеты загудели *(Дети вращают перед грудью согнутыми в локтях руками.)*

Самолеты полетели *(Разводят руки в стороны, наклоняются влево и вправо.)*

На полянку тихо сели *(Приседают, руки к коленям.)*

Да и снова полетели. *(Дети бегут с разведенными в стороны руками.)*

Девочки и мальчики *(Хлоп, хлоп, хлоп – дети хлопают в ладоши.)*

Прыгают, как мячики *(Прыг-скок, прыг-скок – прыгают на месте.)*


Ножками топчут *(Топ, топ, топ – топают ногами.)*

Весело хохочут (*Ха, ха, ха – хохочут.*)
Глазками моргают (*Ритмичное зажмуривание глаз.*)
После отдыхают. (*Приседают, руки свободные.*)

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (*Дети прыгают на месте.*)
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища вправо.*)
Наклонился левый бок. (*Наклоны туловища влево.*)
А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки. (*Поднимают руки вверх.*)
Сядем на дорожку, разомнем мы ножки. (*Садятся и гладят колени.*)
Согнем правую ножку, согнем левую ножку (*Поочередно сгибают ноги в колене.*)
Ноги высоко подняли (*Поднимают ноги вверх.*)
И немного подержали. (*Удерживают ноги на весу.*)
Головою покачали (*Качают головой.*)
И все дружно вместе встали. (*Дети встают.*)

Мы на плечи руки ставим, (*Дети приставляют руки к плечам.*)
Начинаем их вращать. (*Вращают плечи вперед и назад.*)
Так осанку мы исправим, раз-два-три-четыре-пять! (*Выпрямляются.*)
Руки ставим перед грудью, (*Сгибают руки в локтях перед грудью.*)
В стороны разводим. (*Рывки руками в стороны.*)
Мы разминку делать будем при любой погоде. (*Поворачиваются вправо и влево.*)
Руку правую поднимем, (*Правая рука поднимается вверх.*)
А другую вниз опустим. (*Левая рука опускается вниз.*)
Мы меняем их местами, плавно двигаем руками. (*Меняют положение рук.*)
А теперь давайте вместе пошагаем все на месте. (*Дети шагают на месте.*)





Голова чтоб не болела, ей вращаем вправо-влево. *(Дети вращают головой.)*
А теперь руками крутим -
и для них разминка будет. *(Вращают прямые руки вперед и назад.)*
Тянем наши руки к небу, *(Поднимают руки вверх, потягиваются.)*
В стороны разводим. *(Разводят прямые руки в стороны.)*
Повороты вправо-влево плавно производим. *(Поворачиваются вправо и влево.)*
Наклоняемся легко, *(Наклоняются вперед.)*
Достаем руками пол. *(Касаются пальцами пола.)*
Потянули плечи, спинки, а теперь конец разминке. *(Дети садятся на места.)*

*Подготовила: инструктор по ф/к Комарова А.В.
МАДОУ – детский сад № 3 «Третье королевство»*