

Сборник физкультминуток

1. 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.)

2. Физкультминутка 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.)

3. 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. Читая текст, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

4. 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.)

5. 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.)

6. 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.)

7. 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.)

8. 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!
34. 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.)

9. 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 колют дрова.)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

10. Лебеди

Лебеди летят, крыльями машут, (Бег с плавными движениями руками.)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся. (Присели.)
Белые лебеди,
Лебеди летели

И на воду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.

11. Физкультминутка Лепестки

Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять вверх, потянуться.)
Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)
Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет
И на землю вновь вернет. (Присели.)

12. Мы ногами топ-топ

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.
Сели — встали, сели — встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз — два, раз — два
Заниматься нам пора!

13. Мы танцуем

Мы танцуем Хлопай-топай (Шагаем на месте.)
Утром, днем и вечером!
Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)
Хлопай-топай, (Топаем ногами.)
Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)
Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)
Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)
Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)
И танцуйте целый год! (Топаем ногами,)

14. На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плавём, плавём, плавём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

15. Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети (Присели.)
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. (Встали.)
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)
Ногами топаем! (Топаем ногами.)
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! (Шагаем на месте.)

16. Мишка ищет мёд

По лесу медведь идёт,
Этот мишка ищет мёд.
Он голодный, невесёлый.
Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)
То направо повернётся,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)

17. Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два кота, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)

18. Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)

19. Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки —
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни,
потом наоборот.)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

20. 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.)

21. 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 покраснелись
И на место снова сели. (Дети садятся.)

22. 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.)

23. Зайка

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

24. Физкультминутка Игра

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — Ромашка, я — выюнок,
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг опять,
Будем в Солнышко играть.
Мы — весёлые лучи.
Мы — резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире!

25. Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

26. Мы разминку начинаем

Мы разминку начинаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)
Начинаем приседанья —
Раз, два, три, четыре, пять.
А теперь три раза нужно,
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

27. Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.
(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

28. Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пёстрых,

Ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов ладушки, ладушки дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт раз-два-три кружатся, руки на поясе.)

29. 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.)

30. Физкультминутка Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)
Будем в классики играть
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

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

31. Заинька

(Музыкальная физкультминутка. Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова Заинька.)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Заинька, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

32.Зайки

Зайки серые сидят, (Присели.)
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь, прячьтесь, (Присели.)
Зайки — попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.

33.Качи

(Поочередно касаемся головы, рук, ног)
Ой, качи, качи, качи,
В головах-то калачи,
В ручках пряники,
В ножках яблочки,
По бокам конфеточки,
Золотые веточки.

(Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах тише, тише — присесть. На словах выше, выше — встать и вытянуть руки вверх)
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте, (Бег на месте)
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали. (потянуться, руки вверх и опустить их через стороны)

34. Физминутка А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

35. 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.)

36. 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.)

37. Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)
Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстрее.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)
И на травке отдыхаем.

38. Клён

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

39.Физкультминутка Листочки

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели. (Присели.)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
Закружились, полетели
И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

40.Мороз

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос. (Надо показать руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть. (Движения.)

41.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.)

42.Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

43. А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

44. Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-таки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-гаги, (Приседаем.)
Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-толстоспинка-чахи-хряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комола-труки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

45. А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись, (стойка на носках, руки вверх)
А потом руки вниз. (ладони образуют купол ракеты)
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

46. Веселые физминутки для пробуждения

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

47. Просыпалка

(с самого рождения)
— Мы проснулись, мы проснулись.
(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).
— Сладко, сладко потянулись.
(Тянем ручки вверх)
— Маме с папой улыбнулись.

48. Просыпушки

Солнышко, солнышко,
загляни в окошко.
Загляни в окошко,
разбуди Сережку.
Чтоб денек чуть- чуть был дольше,
чтобы мы узнали больше,
чтоб игрушки не скучали,
а с Сереженькой играли.

49. Утренняя гимнастика

Ручки-ручки — потягушки
И ладошки — похлопушки.
Ножки-ножки — топотушки,
Побегушки, попрыгушки.
С добрым утром, ручки,
Ладошки и ножки,
Щёчки-цветочки —
Чмок!
(Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно)