МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №25 «РЯБИНКА»

ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Физкульт-минутки

Составила:
инструктор по физической культуре
Ашихмина Светлана Васильевна

2022

***
Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!
***
Сначала буду маленьким, (присесть)
К коленочкам прижмусь. (обнять колени руками)
Потом я вырасту большим, (встать)
До неба дотянусь. (поднять руки вверх, встать на носочки)
***
Ветер дует нам в лицо. (помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо. (покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише. (присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше. (потянуться вверх)
***
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)
***
Мы к лесной лужайке вышли, (ходьба, высоко поднимая колени)
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал ─
Не споткнулся, не упал.
***
Птички в гнёздышке сидят (присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят (подняться на носочки)
И тихонько все летят. (помахать руками)

***
Очень трудно так стоять, (стоя на одной ноге)
Ножку на пол не спускать (поменять ногу)

И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.
***
Мы играли, мы играли, (круговые движения кистями рук)
Наши пальчики устали. (движения кисти вверх-вниз)
А теперь мы отдохнём (имитация движения волны)
И опять играть начнём (круговые движения кистями рук)
***
Мы снежинки, мы пушинки, (повороты вокруг своей оси)
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок ─
Получается снежок.
***
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал заинька скакать. (подскоки на месте)
Прыгать заинька горазд,
Он подпрыгнул десять раз (прыжки)
***
Буратино проснулся,
Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться)
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)
***
Спал цветок и вдруг проснулся, (и.п. сидя)
Больше спать не захотел. (встать, руки на поясе)
Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел. (бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
***
Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок, (наклоны)
Положил в кузовок.

***
Мы писали, мы писали,
А теперь мы тихо встали.

Ножками потопаем,
Ручками похлопаем,
Теперь пальчики сожмем
И опять писать начнем.
***
Зайка беленький сидит
И ушами шевелит
Вот так вот так.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Вот так вот так
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок -
Надо зайке поскакать.
***
Пчелы в улиях сидят
И в окошечко глядят,
Порезвиться захотели -
Друг за дружкой полетели.
***
1, 2, 3, 4, 5 — все умеем мы считать.
Раз! Подняться, потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре — руки шире.
Пять — руками помахать.
***
Влево наклонись, вправо наклонись,
Вниз опустись — вверх поднимись.
А теперь чуть-чуть попрыгай:
Влево, вправо наклонись
И тихонечко садись.
***
Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопаем,
Ножками топаем!
Хорошо мы погуляли
И немножечко устали!

***
Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушали,
Тишину послушали.
Я на уроке сижу, (два наклона сидя в сторону)
***
Раз к зайчонку на обед
Прискакал дружок сосед.
На пенек зайчата сели
И морковочки поели.
***
Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)
Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)
И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,(наклоны головы влево – вправо)
Маша-растеряша!
***

Поднимайтесь, девочки,
Поднимайтесь, мальчики!
Прыгайте, как зайчики!
Прыгайте, как мячики!
Прыг-скок, прыг-скок,
На травку присядем:
Тишину послушаем,
Морковочку покушаем.
Немного отдохнем и
Дальше пойдем.
Выше-выше, прыгай высоко!
Не ленись, попрыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!
***
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики,
Ножками топают,
Ручками хлопают,
Головой кивают,
Все вместе отдыхают.

***
Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)
***
Мы топаем ногами, (топают)
Мы хлопаем руками, (хлопают)
Качаем головой, (качают головой)
Мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз)
Мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом, (покружиться на месте)
Раз, два, три, (три хлопка)
Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)
***

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Все делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать.
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать.
***
Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)
Налево - раз, направо - раз,
Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)
Мы тоже можем так.
***
Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)
Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)
Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)
А сыночек просто крошка, (садятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил, (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

***
Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поднимания согнутых в коленях ног)

На ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, наклоны в стороны)
Быстро на седло вскочу,
Не поеду - полечу, (подскоки на месте)
Цок - цок - цок, цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)
***

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так
Головой своей крутили, (круговые движения головой в разные стороны)
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так
Дружно дерево качали. (наклоны в стороны, руки вперед)
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили,
Вот так, вот так
И из речки воду пили. (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали.
Вот так, вот так
Выше лапы поднимали.
***
Мы - веселые ребята,
Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)
Спортом занимаемся,
С болезнями не знаемся.
Раз - два, два - раз,
Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)
Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз)
Полюбуйтесь-ка на нас!
Раз - два, не зевай!
Вместе с нами приседай! (приседания)
Раз - прыжок, два - прыжок!
Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)
Носом глубоко вдохнем –
«Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

***
Долго, долго мы лепили,
Наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой)

Пусть немного отдохнут,
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем
И опять лепить начнем, (отвести руки назад – вперед)
***

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)
Руки нагнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)
В стороны руки плавно помашем
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем –
Крылья сложили назад. (2 раза)
***
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, засыпают.)
***
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте, продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)
***
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

***

Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)
А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)
Шаг на месте в заключенье.
Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)
Поскакали, потянулись —
Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

***

Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий прутик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)
Вот по веткам белка мчится.
Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко,
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)
А куда медведь идёт?
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)
Ну, а нам пора садиться
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

***

Стали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
Над головкою — хлопок.
А теперь все дружно
Перепрыгнем лужу!
А сейчас идут по кругу,
Улыбаются друг другу. (Движения по тексту.)