Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №2 «Ромашка»

Данковского муниципального района Липецкой области

***Комплекс физкультминуток***

 ***для детей дошкольного возраста***



Воспитатель: Немчинова И.В.

г.Данко

**Физкультминутки. Средняя группа**

**(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).**

|  |
| --- |
| **Сентябрь**  |
| **1-2 неделя № 1****Хомячок**Хомка - хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать. | **3 – 4 неделя. №2.** **На носочки встали** Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков. |
| **Октябрь** |
| **1 – 2 неделя. №3.** **На болоте две подружки,** Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкульт привет! | **3 – 4 неделя. №4.** **Поднимайте плечики,** Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко! |
| **Ноябрь** |
| **1 – 2 неделя. №5.** **Ветер веет над полями** Ветер веет над полями, И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)* Облако плывет над нами,Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)* Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)* Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)* Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)* | **3 – 4 неделя. №6.****Мы ладонь к глазам приставим** Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво.И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка. |
| **Декабрь** |
| **1 – 2 неделя. №7.** **Три медведя** Три медведя шли домой*: (дети идут как медведь)* Папа был большой-большой*. (поднимают руки вверх)* Мама с ним – поменьше ростом, *(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)* 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)* |  **3 – 4 неделя. №8.** **Вверх рука и вниз рука** Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)* Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)* Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)* |
| **Январь** |
| **1 – 2 неделя. №9.** **Зайка** Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись,Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок.А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз. *(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)* | **3– 4 неделя. №10.** **А сейчас мы с вами, дети** А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь*! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.)* |
| **Февраль** |
| **1 – 2 неделя. №11****Все ребята дружно встали** Все ребята дружно встали. *Выпрямится.* И на месте зашагали. *Ходьба на месте.* На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.* А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить за голову.* Как пружинки мы присели. *Присесть.* И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.* | **3 – 4 неделя. №12.** **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.)* |
| **Март** |
| **1 – 2 неделя. №13.** **Лебеди**Лебеди летят, Крыльями машут*. (плавные движения руками с большой амплитудой)* Прогнулись над водой, Качают головой. *(наклоны вперед, прогнувшись)* Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся *(приседания)*  | **3 – 4 неделя. №14.** **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, развести руки в стороны)* На кровати нет, *(руки опустили)* Под кроватью нет. Вот какая Маша*, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)* Маша растеряша! |
| **Апрель** |
| **1 – 2 неделя. №15.** На горе стоит лесок ( *круговые движения руками)* Он не низок не высок  (*сесть, встать, руки вверх)* Удивительная птица подает нам голосок (*глаза и руки вверх, потянуться)* По тропинке два туриста Шли домой из далека (*ходьба на месте)* Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"*( плечи поднять)* |  **3 – 4 неделя. №16.** Научились мы считать И теперь нас не унять.Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока… Мы готовы пол-урока изучать веселый счет*. (Прыжки на месте)* |
| **Май** |
| **1 – 2 неделя. №17****Вновь у нас физкультминутка.** Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка Отдохнули мы слегка. | **3 – 4 неделя. №18.** **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.)* |

**Физкультминутки. Старшая группа**

|  |
| --- |
| **Сентябрь**  |
| **1-2 неделя № 1**Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правою ногой, Топай левою ногой. Снова — правою ногой, Снова — левою ногой, После — правою ногой, После — левою ногой. Вот тогда придешь домой. | **3 – 4 неделя. №2.**Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. |
| **Октябрь** |
| **1 – 2 неделя. №3.**Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрей, быстрей, Хлопай, хлопай веселей. |  **3 – 4 неделя. №4.**Я иду, и ты идешь— раз, два, три*. (шаг на месте)* Я пою, и ты поешь — раз, два, три. *(стоя, дирижируем 2-мя руками)* Мы идем и мы поем — раз, два, три. *(шаг на месте)* Очень дружно мы живем — раз, два, три. *( хлопаем руками)* |
|  |  |
| **Ноябрь** |
| **1 – 2 неделя. №5.**На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись | **3 – 4 неделя. №6.**Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |
| **Декабрь** |
| **1 – 2 неделя. №7.**Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал. | **3 – 4 неделя. №8.**Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть по шире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку. |
| **Январь** |
| **1 – 2 неделя. №9.**Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.  | **3– 4 неделя. №10.**Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч. |
| **Февраль** |
| **1 – 2 неделя. №11.**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. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора. | **3 – 4 неделя. №12.**Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом. |
| **Март** |
| **1 – 2 неделя. №13**.Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать. |  **3 – 4 неделя. №14.**Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели. |
| **Апрель** |
| **1 – 2 неделя. №15.**Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук. | **3 – 4 неделя. №16.** Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |
| **Май** |
| **1 – 2 неделя. №17** На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два! | **3 – 4 неделя. №18.**Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрей, быстрей, Хлопай, хлопай веселей. |

**Физкультминутки. Подготовительная к школе группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название физкультминутки** |
| **Сентябрь** **1-2 неделя** | **Школьникам на память** Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движенье звёзд, (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, сидящие за партой) Добросовестно учись!  |
| **3-4 неделя** | **Переменка** Переменка, переменка! *(стоят в круга, хлопают в ладоши)* Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, *(бегают по группе)* Танцевать и песни петь, *(танцуют, как умеют)* Можно сесть и помолчать, *(приседают на корточки и затихают)* Толь – чур! Нельзя – скучать*! (вскакивают и прыгают)* |
| **Октябрь****1-2 неделя** | По городу трамваи, троллейбусы идут, *(«едут» по кругу)* Их по своим маршрутам водители ведут Спешишь ли в гости к другу, *(делают повороты туловищем)* Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок *(«едут» по кругу).* |
| **3-4 неделя** | Листья осенние тихо кружатся, *(плавно кружатся)* Прямо нам под ноги листья ложатся *(приседают)* И под ногами шуршат, шелестят *(водят руками по полу)* Будто опять закружиться хотят *(плавно кружатся)* |
| **Ноябрь****1-2 неделя** | Солнце скрылось за домами, *(«солнышко» над головой)* Покидаем детский сад. *(шаги на месте)* Я рассказываю маме *(показывают на себя, а потом на воображаемую маму)* Про себя и про ребят*: (показывают на себя, а потом на других ребят)* Как мы хором песни пели*, (далее движения по тексту)* Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду. |
| **3-4 неделя** | Здравствуй, радуга-дуга, *(дети выполняют наклон)* Разноцветный мостик! *(широко разводят руки в стороны, «рисуя» 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 |
| **Декабрь****1-2 неделя** | **Если был бы я девчонкой…** Если был бы я девчонкой, *(идут по кругу)* Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал *(останавливаются и повторяют движения* Я б рубашки постирал, *в соответствии с текстом)* Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки, Сам начистил бы картошки, Все свои игрушки сам *(прыгают на месте)* Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? *(мальчики машут рукой)* Я бы маме так помог! *(ставят руки на пояс)* Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! *(вытягивают руки вперёд ладонями вверх* |
| **3-4 неделя** | **Чайник** Я – чайник, *(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую* Ворчун, хлопотун, сумасброд, *держат на поясе)* Я вам напоказ выставляю живот. *(животик надут)* Я чай кипячу, клокочу и кричу: *(топают обеими ногами)* «Эй люди, я с вами чай пить хочу» *(делают призывные движения правой рукой)* |
| **Январь** **1-2 неделя** | Наряжали звери ёлку *(изображая животных по выбору, идут по кругу)* Помогал зайчонок волку, (*делают движения, словно наряжают ёлку)* Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины*, (идут по кругу с «корзинами» в руках)* В них грибочки и рябина, *(достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины»*Яблочки на диво *и показывают друг другу)* Будет ель красива (*хлопают в ладоши и прыгают на месте)* |
| **3-4 неделя** | **Снежинки** Кружатся снежинки *(кружатся на носочках)* В воздухе морозном. Падают на землю *(медленно приседают, руками показывают . падение снежинок)*Кружевные звёзды.  Вот одна упала. *(встают, «ловят» снежинку на ладонь)* Ой, не тай, снежинка (*бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)* Подожди немножко |
| **Февраль** **1-2 неделя** | Может он в футбол играть, *(«пинают» ногами мяч)* Может книжку мне читать, *(складывают руки, как книжку)* Может суп мне разогреть, *(сжимают и разжимают пальцы)* Может мультик посмотреть. *(прыгают на месте)* Может поиграть он в шашки*, (делают повороты туловищем)* Может даже вымыть чашки, *(делают движения напоминающие мытьё посуды )* Может прокатить меня *(скачут по кругу как лошадки)* Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить *(«ловят рыбу»)* Может кран на кухне починить. *(хлопают в ладоши)* Для меня всегда герой – Самый лучший папа мой! (*маршируют по кругу)* |
| **3-4 неделя** | **Мамин праздник** Вот подснежник на поляне, *(идут по кругу)* Я его нашел. *(нагибаются «срывают цветок»)* Отнесу подснежник маме, *(идут по кругу, в руке «цветок»)* Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно  *(обнимают сами себя)* Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник *(разводят руки в стороны)* От её тепла. |
| **Март** **1-2 неделя** | Вышивают девочки, *(«вышивают»)* Сидя на траве, *(приседают)* Вышивают девочки Шёлком на канве. *(«вышивают»)-* Это клюв! А это шпоры! – А вот это гребешок*! (показывают клюв, шпоры, гребешок)* Приутихли разговоры, *(пальчик прикладывают к губам)* За стежком бежит стежок. *(бегут друг за другом)*  |
| **3-4 неделя** | Весна, весна красная Весна, весна красная! *(дети идут по кругу, взявшись за руки)* Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью *(поворачиваются и в противоположную сторону)* С великой милостью: С льном высоким, *(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох)* С корнем глубоким, *(опускают руки, приседают, делают выдох)* С хлебами обильными. (*взявшись за руки, бегут по кругу).* |
| **Апрель** **1-2 неделя** | **Если нравится тебе** *Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.* Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами над головой).* Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка в ладоши).* Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками).* Если нравится тебе, то делай так *(2 притопа ногами).* Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи. |
| **3-4 неделя** | **Научились мы считать** И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока… Мы готовы пол-урока изучать веселый счет |
| **Май** **1-2 неделя** | **Самолёт** Руки в стороны – в полёт *(дети поднимают прямые руки в стороны* Полетит наш самолёт*. поворачиваются вокруг себя* Сделал правый поворот, *через правое плечо, подняв правую руку*Сделал левый поворот, *поворачиваются через левое плечо,*  *подняв левую руку* Крыльями *покачал, покачивают крыльями руками* Загудел и задрожал*. поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-у-у…»* Начинается полёт,   *бегут по кругу, расставив руки в стороны* Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт*, замедляют бег* Приземлился самолёт. *опускаются на одно колено* |
| **3-4 неделя** | Раз, два, три, четыре, пять, *(скачут по кругу)* Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, *(«плывут»)* Будет прыгать и кататься*, («прыгают»)* Будем бегать, загорать. *(бегают по группе)* И грибочки собирать. |