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. |