



# Физкультминутки в детском саду

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ 5-6 ЛЕТ



## Понятие физкультминутки.

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 - 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

### «Детский сад»

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)

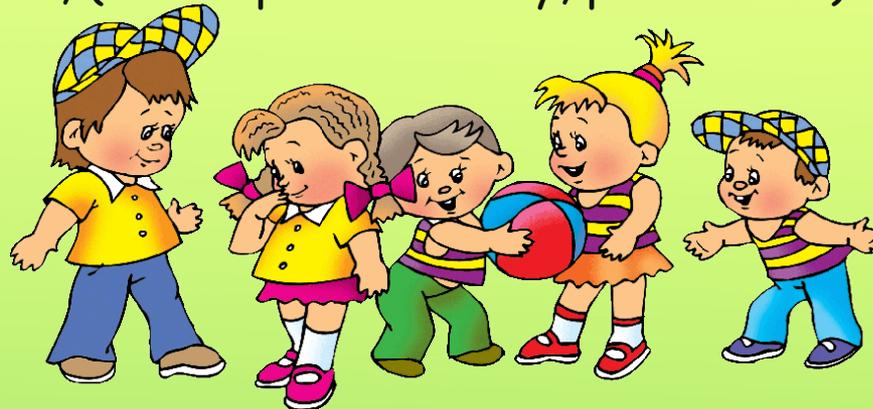
Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)



## «Фрукты»



Будем мы варить компот (маршировать на месте)  
Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут,  
насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)  
Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

## «Магазин»

В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)  
Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)  
Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)  
Чуть до дома донесли (приседают)



## «Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть (приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несусь (ходьба на месте)



## «Лето»

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты (потягивания — руки в стороны)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты (потягивания — руки вверх)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда (дети машут руками, изображая ветер)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки (наклоны)  
А потом опять встают  
И по-прежнему цветут



## «Мы в профессии играем»

Мы в профессии играем,  
(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)

Их с друзьями называем.

Врач, учитель, адвокат,  
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Президент и дипломат,  
Сторож, дворник, музыкант,

Есть у каждого талант.

(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)

Токарь, швея, продавец,  
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Менеджер и певец,

Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,

Все профессии нужны,

(ходьба по кругу, взявшись за руки)

Все профессии важны.



## «Маляры».

Маляры известку носят, Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.  
Стены кистью купоросят. Лицом в круг, изображают движения кистью.  
Не спеша разводят мел. Наклонились, «мешают в ведре»  
Я бы тоже так сумел «Красят».

## Шофер.

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль».  
А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.  
Я бы в лётчики пошёл,  
Пусть меня научат.  
Наливаю в бак бензин, остановились, наклонили воображаемый сосуд.  
Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.  
«В небеса мотор, вези, Бегут, расставив руки.  
Чтобы птицы пели.»

