

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Группы «Винни-Пух»



### **1. Физкультминутка «Большой — маленький».**

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

### **2. Физкультминутка «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, *прыгают на двух ногах,*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух! *приседают на корточки*

### **3. Физкультминутка «Раз-два».**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### **4. Физкультминутка «Клен».**

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.

*Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### **5. Физкультминутка «Три медведя».**

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*  
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*  
А сынок — малютка просто. *Присесть.*  
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*  
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

### **6. Физкультминутка «Зайка».**

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. *Движения по тексту стихотворения.*

### **7. Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».**

Один, два, три, четыре, пять — топая 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 приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

#### **8. Физкультминутка «Аист»**

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
*(Аист отвечает.)*

—Топаи правой ногою,  
Топаи левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою.  
После — правой ногою,  
После — левой ногою.

И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

#### **9. Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»**

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою!  
*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.  
*(Дети делают плавательные движения руками.)*

#### **10. Физкультминутка «Ракета»**

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 ракеты»; 3—4 — основная стойка.)*

#### **11. Физкультминутка «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.)*

### **12.Физкультминутка «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.)*

### **13.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.)*

### **14.Физкультминутка «Бегут, бегут со двора».**

---

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

### **15.Физкультминутка «Белки»**

---

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

### **16.Физкультминутка «Будем в классики играть»**

---

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

### **17.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.)*

### **18.Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».**

---

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

### **19.Физкультминутка «Ванька-встанька».**

---

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*  
Приседай-ка. *(Приседания.)*  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

### **20.Физкультминутка «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.)*

### **21.Физкультминутка «Весёлые гуси»**

---

*(Музыкальная физкультминутка)*  
*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*  
Жили у бабуся ходьба *(на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся)*  
Два весёлых гуся:  
Один серый,

Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи (*наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево*)  
—У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки (*«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде*)  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке. (*присаживаются на корточки*)  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый

- Гуси мои, гуси! (*хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками*)  
Выходили гуси,  
Кланялись бабуся
- Один серый, другой белый,  
Кланялись бабуся. (*имитация ходьбы гусей, кланяются*)

#### **22.Физкультминутка «Весёлые прыжки»**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (*Прыжки на одной и двух ногах.*)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре -  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили. (*Ходьба на месте.*)

#### **23.Физкультминутка «Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.  
(*Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.*)

#### **24.Физкультминутка «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.*)

#### **25.Физкультминутка «Ветер тихо клен качает»**

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз - наклон и два - наклон,  
Зашумел листвою клен.

*(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

#### **26.Физкультминутка «Вечером»**

---

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*  
В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*  
Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*  
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

#### **27.Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*  
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*  
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*  
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*  
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

#### **28.Физкультминутка «Вместе по лесу идём»**

---

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*  
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр.  
И направо, и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

#### **29.Физкультминутка «Во дворе растёт подсолнух»**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

---

#### **30.Физкультминутка «Во дворе стоит сосна».**

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*  
Будем вместе приседать -  
Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

### **31.Физкультминутка «Вот летит большая птица»**

---

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*  
Наконец, она садится  
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

### **32.Физкультминутка «Под елочкой»**

---

Вот под елочкой зеленой  
*(Встали.)*  
Скачут весело вороны:  
*(Прыгаем.)*  
Кар-кар-кар!  
*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*  
Целый день они кричали,  
*(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Спать ребятам не давали:  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Кар-кар-кар!  
*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*  
Только к ночи умолкают  
*(Машут руками как крыльями.)*  
И все вместе засыпают:  
*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*  
Кар-кар-кар!  
*(Тихо.)*  
*(Хлопки над головой в ладоши.)*

### **33.Физкультминутка «Карусели».**

Еле-еле-еле-еле  
Закружились карусели *(дети начинают медленно двигаться)*  
А потом, потом, потом  
Всё бегом, бегом, бегом *(темп речи и движения ускоряется)*  
Побежали, побежали,  
Побежали, побежали,  
Тише, тише, не спешите. *(темп замедляется)*  
Карусель ос-та-но-ви-те. *(все остановились)*  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра. *(все кланяются друг другу).*

### **34.Физкультминутка «Зайчики».**

Девочки и мальчики,  
Представьте, что вы зайчики (*детки делают «ушки» ручками над головой*)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайнышка скакать. (*скачут на двух ногах*)  
Прыгал зайнышка весь день,  
Прыгать зайнышке не лень.

### **35. Физкультминутка «Зайка серенький».**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит (*сидят на корточках*)  
Вот так, вот так он ушами шевелит. (*делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»*)  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,  
Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (*трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам*).  
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать  
Вот так, вот так, надо зайке поскакать. (*скачут, поворачиваясь вокруг себя*).  
Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! (*разбегаются по группе*).

### **36. Физкультминутка «Звериная зарядка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Раз- присядка, два- прыжок,  
И опять присядка, а потом опять прыжок.  
Это заячья зарядка.  
Птички скачут, словно пляшут,  
Птички крылышками машут  
И взлетают без оглядки.  
Это Птичкина зарядка...  
А лисята, как проснутся,  
Любят долго потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ну и хвостиком вильнуть.  
А волчата спинку выгнут  
И легонечко подпрыгнут.  
Ну а мишка косолапый,  
широко расставив лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

### **37. Физкультминутка «Танец в кругу».**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

Ты друзей не обижай,  
Не дерись и не толкай.  
Мы сейчас пойдём направо,  
А потом пойдём налево.  
В центре круга соберёмся,  
И на место все вернёмся.  
Мы тихонечко присядем,  
И немножечко приляжем.  
Мы поднимемся тихонько  
И попрыгаем легонько.  
Пусть попляшут наши ноги  
И похлопают ладони.  
Повернёмся мы направо,

Не начать ли всё сначала?

### **38. Физкультминутка «Если нравится тебе...»**

*Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.*

Если нравится тебе, то делай так *(показывает движение)*

Если нравится тебе, то делай так *(показывает движение)*

Если нравится тебе, ты другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так *(показывает движение).*

### **39. Физкультминутка «Весёлый гном».**

Жил да был весёлый гном. *(поднимают руки над головой, изображая колпак)*

С круглыми ушами *(описывают вокруг ушей круги)*

Он на сахарной горе *(складывают руки «горой»- треугольником)*

Спал под воротами. *(пальцами изображают ворота)*

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился *(руки высоко над головой)*

Скушать гору он хотел *(делают руками движения, как будто едят руками)*

Только подавился. *(хватают воздух ртом, надувают щёки).*

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. *(руки под щёчку, глазки закрыты).*

### **40. Физкультминутка «Медведь и заяц».**

У медведя дом большой, *(развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький *(руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, *(имитируют походку медведя)*

А за ним и зайчика. *(руки на поясе, прыжки).*

Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.