

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 4 станицы Северской  
муниципальное образования Северский район**

**Физкульт минутки  
средней группы.**

Воспитатель:  
Тихонова Л.С

## **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.*)*Большой-маленький*

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

## **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*

## **Раз-два**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

## **Клен**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

## **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.*

### **Пальчики**

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик лег в кровать.  
Этот пальчик чуть вздремнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Солнце красное взойдет,  
Утро красное придет,  
Будут птички щебетать,  
Будут пальчики вставать.  
*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

### **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.

### **Пальчики**

Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.  
Один!  
Два!  
Три!  
Четыре!  
Пять!  
Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

### **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 приседать.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

### **Аист**

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

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Толай правою ногою,

Толай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

### **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.)*

### **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 ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

### **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.*

### **Матрешки**

Хлопают в ладошки. *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись, *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись. *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные, *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные. *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки. *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

### **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,*

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.)*

### **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.)*

### **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-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*  
Индкж-хрипиндюк-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.)*

### **Белки**

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

### **Будем в классики играть**

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

### **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.)*

### **Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

### **Ванька-встанька**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

### **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.)*

### **Весёлые гуси**

*(Музыкальная физкульт минутка)*

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

—У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

- Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе
- Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

### **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.)*

Литература:

Ковалько В.И. дошкольное образование. В детском саду.

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: в средней группе .

- Москва: ВАКО, 2011г.