Подборка интересных физминуток

\*\*\*

(и.п. сидя)

Спал цветок и вдруг проснулся,

(встать, руки на поясе)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел (бег)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

\*\*\*

(ходьба высоко поднимая колени)

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал ─

Не споткнулся, не упал

\*\*\*

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

\*\*\*

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем отдыхать(потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

\*\*\*

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат) Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

\*\*\*

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)

\*\*\*

Беленькое облако

(кругленные руки перед собой)

Поднялось над крышей

(Поднять руки над головой)

Устремилось облако

Выше, выше, выше

(Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

(Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.)

\*\*\*

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)

\*\*\*

Я утром закаляюсь,

(Движения хлопанья по воде.)

Водичкой обливаюсь.

(Движения набрасывания на себя воды.)

Пусть тельце будет красненьким,

(Поглаживание рук.)

А ротик пусть зубастеньким.

(Улыбка.)

Пусть ручки будут чистыми,

(Имитация намыливания рук).

А ножки будут быстрыми.

(Бег на месте.)

\*\*\*

Детский сад, детский сад,

Он всегда детям рад.

(Хлопки на каждое слово.)

Буду в садике играть

(Спрятать лицо в ладонях.)

И конструктор собирать,

(Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.)

И игрушки за собой убирать.

(Рука двигается вправо-влево.)

Буду бойко танцевать

(Приседание.)

И лепить, и рисовать,

(Имитировать лепку, рисование.)

Буду песни каждый день напевать.

(Руки "замком" перед собой.)

\*\*\*

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

(Руки вытянуты, ладоши вниз.)

Дождинки пляшут,

Потряхивают руками, топают ногами.)

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

Как живые,

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

(Наклоняются, садятся.)

\*\*\*

Наши алые цветки

Распускают лепестки. (плавно поднимаем руки вверх)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. — (качание руками влево-вправо)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, — (присели, спрятались)

Головой качают, — (движения головой влево-вправо)

Тихо засыпают.

\*\*\*

Вышла мышка как-то раз (шаг на месте или с продвижением)

Поглядеть который час . (повороты вправо-влево)

Раз, два, три, четыре, (хлопки руками над головой)

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук вниз)

Вдруг раздался страшный звон: (хлопки перед собой)

Убежали мышки вон. (беговые упражнения).