

Физкультминутки для дошкольников

"Кабачковая зарядка"

1. Эй, засони, просыпайтесь!
Раз, два, три!
Поскорее умывайтесь.
Раз, два, три!
Будем делать мы на грядках
Кабачковую зарядку.
Будем делать дружно!
Раз, два, три!
2. Головою покачаем,
Раз, два, три!
Влево-вправо поворачиваем.
Раз, два, три!
Ручки смело разминаем,
Поднимаем, опускаем!
Отставать не нужно!
Раз, два, три!
3. Спинки наши укрепляем,
Раз, два, три!
И наклоны выполняем,
Раз, два, три!
Ты к соседу повернись,
Веселее улыбнись!
Каждый пусть услышит:
«Не ленись!»
4. Ну-ка, дружно! Ну-ка, вместе,
Раз, два, три!
Будем прыгать мы на месте.
Раз, два, три!
Мы на ножке правой скачем,
Мы на ножке левой скачем.
Кто подпрыгнет выше?
Раз, два, три!

"Помощники"

(на рус. нар. мелодию «Ах, вы, сени»)

Нам не хочется лениться, *дети потягиваются, руки вверх,*
Мы не любим долго спать. *потягиваются, руки в стороны,*
Начинаем мы трудиться: *активно взмахивая руками,*
Будем людям *шагают на месте,*
Помогать.

Помогаем дома маме: *наклоняются, «поднимают игрушку*
Все игрушки убираем, *и ставят ее на полку»,*
Чашки, ложки моем сами, *имитируют мытье и вытирание*
А потом их *посуды,*
Вытираем.

Что за звук? Что за стук? *стучат кулачком о кулачок,*
Целый день: *имитируют работу с молотком*
Тук-тук, тук-тук.
Есть у нас один ответ:
С папой чиним
Табурет.

Ладушки, ладушки! *хлопают в ладоши,*
Помогаем бабушке.
Мы смотаем все клубки – *круговые движения руками -*
Свяжет бабушка *«мотают пряжу на клубок»*
Носки.

Собирайся-ка, народ, *легкие прыжки на месте,*
К дедушке на огород!
Лук польем, *имитируют полив из лейки,*
Прополем грядки. *имитируют работу с тяпкой,*
Будет всё у нас *хлопают в ладоши.*
В порядке!

«Дружок»

Песенка-полезенка с игровым массажем

Дети стоят парами по всему залу

У меня такие ручки!	<i>Стоят спиной друг к другу,</i>
По-смо-три!	<i>глядят руки</i>
Звонко хлопают в ладоши.	<i>хлопают</i>
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	<i>поворачиваются лицом друг к</i>
На мои похожи.	<i>другу, гладят по ручкам</i>
Хорошо с тобой, дружок,	<i>кружатся «лодочкой»</i>
Покружись со мной разок.	
У меня такие щечки!	<i>Стоят спиной друг к другу,</i>
По-смо-три!	<i>глядят свои щечки</i>
Я пощиплю их немножко.	<i>Легко щиплют щечки</i>
Раз, два, три!	
Твои щечки тоже	<i>поворачиваются растирают щечки</i>
На мои похожи.	<i>друг друга</i>
Хорошо с тобой, дружок,	<i>кружатся «лодочкой»</i>
Покружись со мной разок.	
У меня такие ушки!	<i>Стоят спиной друг к другу,</i>
По-смо-три!	<i>массируют мочки ушей</i>
Разотру их потихоньку.	<i>Растирают уши с усилием</i>
Раз, два, три!	
Твои ушки тоже	<i>поворачиваются лицом друг к</i>
На мои похожи.	<i>другу, щиплют ушки друг друга</i>
Хорошо с тобой, дружок,	<i>кружатся «лодочкой»</i>
Покружись со мной разок.	
У меня такая спинка!	<i>Стоят спиной друг к другу,</i>
По-смо-три!	<i>глядят себя по спине</i>
Я похлопаю по спинке.	<i>Шлепают ладошками по спине</i>
Раз, два, три!	
Твоя спинка тоже	<i>поворачиваются лицом друг к</i>
На мою похожа.	<i>другу, шлепают по спине друга</i>
Хорошо с тобой, дружок,	<i>кружатся «лодочкой»</i>
Покружись со мной разок.	

Подготовила музыкальный руководитель: Мокрушина А.Ю.