

Перечень физкультминуток для детей 4-5 лет Тема: «Космическое путешествие»

Космонавт

В небе ясном солнце светит, - (потягивания — руки вверх)

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля – (низкий наклон вперёд)

Расстилается земля. – (руки разводятся в стороны)

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.)

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

Ракета

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.)*

Тема: «Кто живет в воде»

«Море»

Море очень широко, (Дети широко разводят руки в сторону.)

Море очень глубоко. (Приседают, коснувшись руками пола.)

Рыбки там живут, друзья, (Выполняют движение «Рыбка».)
А вот воду пить — нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи.)

Морской мир

В море бурном, море синем
Быстро плавают дельфины. (кистью руки плавные движения)
Не пугает их волна
Рядом плещется она. (потирание ладошек)
Проплывает мимо кит и дельфинам говорит: (ходьба гуськом)
Вы дельфины не шумите,
Рыбку быструю ловите:
Раз, два, три, четыре, пять — (ходьба с хлопками в ладоши)
Нужно рыбкам уплыть. (кисти рук в замок внутрь и наружу)
Рыбки плавали, плескались (движения руками)
В прохладной морской воде.
То погружаются, то сплывают, (приседания)
То зароятся в песке. (дети ложатся на коврик)

Будем прыгать, как лягушка

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

Тема: «Безопасность»

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)
И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)
Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)
И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.
Нажимаю на педаль, – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)
И машина мчится в даль. – (бегут по кругу)
Пешеходы

Постовой стоит упрямый - (ходьба на месте).

Людам машет: Не ходи! - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо - (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! - (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся - (руки на пояс, улыбка)

Приглашает нас идти - (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите - (хлопки руками)

Пешехода пропустите! - (прыжки на месте)

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой – (движения имитирующие поворот руля)

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, - (руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп. - (руки через стороны вниз, присесть)

Спички

Спички опасны, - (дети грозят пальчиком)

Их только тронь -

Сразу появиться – (поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)

Яркий огонь!

Сначала маленький, - (руки перед собой)

А потом большой, большой! – (руки вверх, шевелят пальчиками)

Подул ветерок – (дуют)

И огонь погас. – (опускают руки)