

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад №4 Кировского района.  
г. Санкт-Петербурга

# Физкультминутки

Выполнила  
Воспитатель  
Магомедова Л.  
А.



**Эти физкультминутки в стихах предназначены для детей дошкольников и для школьников начальных классов — прочитайте с детьми эти стишки, приседайте, прыгайте, хлопайте в ладоши, это поможет скинуть нагрузку, расслабиться и Вам и деткам! Ведь дети очень быстро устают, а такие физкультминутки помогают быстро восстановить силы.**

НАШИ РУЧКИ  
РУКИ КВЕРХУ ПОДНИМАЕМ,  
А ПОТОМ ИХ ОТПУСКАЕМ.  
А ПОТОМ ИХ РАЗВЕРНЕМ  
И К СЕБЕ СКОРЕЙ ПРИЖМЕМ.  
А ПОТОМ БЫСТРЕЙ, БЫСТРЕЙ  
ХЛОПАЙ, ХЛОПАЙ ВЕСЕЛЕЙ.



МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ  
МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ,  
МЫ ХЛОПАЕМ РУКАМИ,  
КИВАЕМ ГОЛОВОЙ.  
МЫ РУКИ ПОДНИМАЕМ,  
МЫ РУКИ ОПУСКАЕМ  
И ВНОВЬ ПИСАТЬ НАЧНЕМ.





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.)



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.)



ЧА, ЧА, ЧА

ЧА, ЧА, ЧА (3 ХЛОПКА ПО БЕДРАМ)

ПЕЧКА ОЧЕНЬ ГОРЯЧА (4 ПРЫЖКА НА ДВУХ НОГАХ)

ЧИ, ЧИ, ЧИ (3 ХЛОПКА НАД ГОЛОВОЙ)

ПЕЧЕТ ПЕЧКА КАЛАЧИ (4 ПРИСЕДАНИЯ)

ЧУ, ЧУ, ЧУ (3 ХЛОПКА ЗА СПИНОЙ)

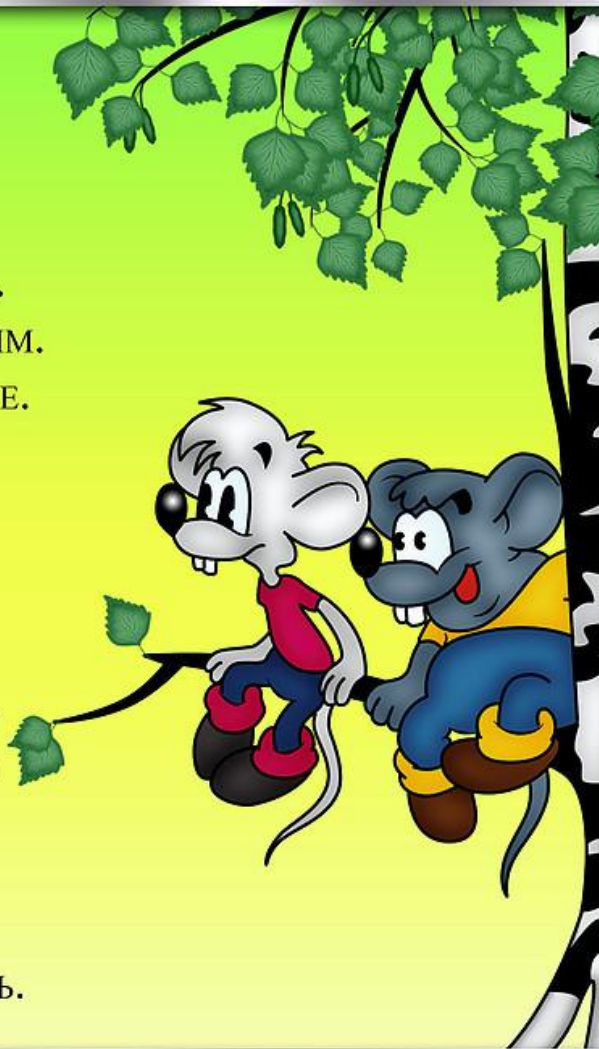




РАЗ, ДВА — ВЫШЕ ГОЛОВА  
РАЗ, ДВА — ВЫШЕ ГОЛОВА.  
Три, четыре — руки шире.  
Пять, шесть — всем присесть.  
Семь, восемь — встать попросим.  
Девять, десять — сядем вместе.



РАЗ МЫ ВСТАЛИ  
РАЗ МЫ ВСТАЛИ, РАСПРЯМИЛИСЬ.  
Два согнулись, наклонились.  
Три руками три хлопка.  
А четыре — под бока.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — на место сесть опять.



РАЗ — ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ  
РАЗ — ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ,  
ДВА — НАГНУТЬ, РАЗОГНУТЬСЯ,  
ТРИ — В ЛАДОШИ, ТРИ ХЛОПКА,  
ГОЛОВОЮ ТРИ КИВКА.

НА ЧЕТЫРЕ — РУКИ ШИРЕ,  
ПЯТЬ — РУКАМИ ПОМАХАТЬ,  
ШЕСТЬ — НА МЕСТО ТИ...



МЫ ПИСАЛИ  
МЫ ПИСАЛИ! МЫ ПИСАЛИ!  
НАШИ ПАЛЬЧИКИ УСТАЛИ.  
МЫ НЕМНОЖКО ОТДОХНЕМ  
И ОПЯТЬ ПИСАТЬ НАЧНЕМ.



Вот помощники мои  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.



Поднимайте плечики.  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травку покушали,  
Тишину послушали  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.





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.)

