

# 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!  
По-смо-три!  
Звонко хлопают в ладоши.  
Раз, два, три!  
Твои ручки тоже  
На мои похожи.  
Хорошо с тобой, дружок,  
Покружись со мной разок.**

*Стоят спиной друг к другу,  
гладят руки  
хлопают*

*поворачиваются лицом друг к  
другу, гладят по ручкам  
кружатся «лодочкой»*

**У меня такие щечки!  
По-смо-три!  
Я пощиплю их немножко.  
Раз, два, три!  
Твои щечки тоже  
На мои похожи.  
Хорошо с тобой, дружок,  
Покружись со мной разок.**

*Стоят спиной друг к другу,  
гладят свои щечки  
Легко щиплют щечки*

*поворачиваются растирают щечки  
друг друга  
кружатся «лодочкой»*

**У меня такие ушки!  
По-смо-три!  
Разотру их потихоньку.  
Раз, два, три!  
Твои ушки тоже  
На мои похожи.  
Хорошо с тобой, дружок,  
Покружись со мной разок.**

*Стоят спиной друг к другу,  
массируют мочки ушей  
Растирают уши с усилием*

*поворачиваются лицом друг к  
другу, щиплют ушки друг друга  
кружатся «лодочкой»*

**У меня такая спинка!  
По-смо-три!  
Я похлопаю по спинке.  
Раз, два, три!  
Твоя спинка тоже  
На мою похожа.  
Хорошо с тобой, дружок,  
Покружись со мной разок.**

*Стоят спиной друг к другу,  
гладят себя по спине  
Шлепают ладошками по спине*

*поворачиваются лицом друг к  
другу, шлепают по спине друга  
кружатся «лодочкой»*

Подготовила музыкальный руководитель: Гуреева Е.В.