

Картоотека  
Физминутки  
для детей 5 – 6 лет



Подготовила Маскова А.Ф

г. Нижневартовск, 2020

<i>Месяц</i>	<i>№ недели</i>	<i>Тема недели</i>	<i>Название физминутки</i>
Сентябрь	1	Зачем дети идут в школу	А часы идут, идут Если нравится тебе Мы ногами топ-топ! Маша растеряша Зарядка Часы Вновь у нас физкультминутка
	2	Магазин игрушек	Кукла Заводные игрушки Веселые игрушки
	3	Почему листья пожелтели	Листопад Мы листики осенние Клен Листья А в лесу растёт черника Во дворе стоит сосна Выросли деревья в поле Дует ветер с высоты Ёжик Гриша шел Еж Грибочки По грибы
	4	Что выросло на грядке?	Огород Репка Урожай Овощи и фрукты Обед на грядке Овощи Собираем урожай Мы пойдем в огород Солнце Овощи
Октябрь	1	Из чего состоят фрукты?	Фрукты Овощи и фрукты Яблочко Сбор фруктов Яблочко

	2	В чем польза ягод?	<b>За малиной</b> <b>Один, два, три, четыре, пять</b> <b>Вишня</b> <b>Земляника</b> <b>По ягоды</b>
	3	Почему лес - многоэтажный дом?	<b>Деревья</b> <b>Станем мы деревьями</b> <b>Ветер дует нам в лицо,</b> <b>закачалось деревцо</b> <b>Клён</b> <b>Во дворе стоит сосна</b> <b>Рябина</b> <b>Старый клен</b> <b>Листики осенние</b> <b>Дуб зелёный</b>
	4	Откуда хлеб пришёл?	<b>Колоски</b> <b>Зёрнышко</b> <b>Замесим тесто</b> <b>Колосок</b> <b>Мельница</b> <b>Трактора</b>
Ноябрь		Как устроен организм человека?	Стали рано потянулись Мы решали, мы решали Мы считали и устали. Вы наверно все устали? Поднимайте плечики Дождь! Дождь! Раз, два, три, четыре, пять, Встаньте дружно все ребята. Раз - согнуться, разогнуться Есть на пальцах наших ногти, У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде
		Жители глубинных вод?	<b>А над морем — мы с тобою!</b> <b>Рыбка плавает в водиче</b> <b>Ходят волны на просторе.</b>
		Домашние животные	<b>Котятa</b> <b>Бегал по двору щеночек</b> <b>Хозяюшка</b> <b>Мы купили кошке</b> <b>Хитрый кот</b> <b>Гости</b> <b>Котик</b> <b>Кони</b> <b>Кролики</b>

			<b>Петушок</b> <b>Конь</b>
		Дикие животные	
Декабрь		Почему животные жарких стран не могут жить на севере?	
		Кто живет на птичьем дворе?	
		Как помочь птицам зимой?	
		Кому и для чего нужна зима?	
Январь		Как встречают новый год в разных странах?	
		Тема недели: Ледовый городок	
		Что такое семейные традиции?	
		Дом современного человека	
Февраль		Окружает нас всюду разная посуда	
		Что такое пирамида питания?	
		Все профессии важны	
		Кто нас защищает?	
Март		Зачем человеку нужна мама?	
		За что я люблю Нижневартговск?	
		Главный город	

		страны (многообразие)	
		О чем рассказывает одежда?	
Апрель		На чем отправимся в путешествие?	
		Зачем люди летают в космос?	
		Как комнатные растения влияют на нашу жизнь?	
		Как просыпается природа?	
Май		Что было бы, если бы не было насекомых?	
		Они сражались за Родину	
		Школа дорожной безопасности	
		В какие краски раскрашено лето?	

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Зачем дети идут в школу»

#### 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.)

#### Если нравится тебе

Взрослый поет песню и показывает движения.  
Дети подпевают и вслед за взрослым делают все движения.  
Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).  
Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).  
Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).  
Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»  
Если нравится тебе, то и другим ты покажи..

#### Мы ногами топ-топ!

Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз - сюда, два - туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз - присели, два - привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Раз-два, раз-два,  
Заниматься нам пора.

#### Маша растеряша

Ищет вещи Маша,  
(поворот в одну сторону)  
Маша растеряша  
(поворот в другую сторону, в исходное положение)  
И на стуле нет,  
(руки вперёд, в стороны)  
И под стулом нет,  
(присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет,  
(руки опустили)  
Под кроватью нет.  
Вот какая Маша,  
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  
Маша растеряша!

#### Зарядка

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.  
(Движения выполняются по ходу стихотворения).

#### Часы

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик- так, тик-так.  
(наклоны головы к плечам)  
Смотри скорей, который час.  
Тик-так, тик-так.  
(раскачивания туловища)  
Налево – раз, направо – раз,  
Тик-так, тик-так.  
(наклоны туловища влево – вправо)  
Мы тоже можем так.

#### Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Магазин игрушек»

#### Кукла

Я хожу, хожу, хожу, (ходьба с высоким подниманием колен)  
Вдруг я куклу разбуджу! (полуприседание, удержание позы)  
Кукле надо отдыхать, куле хочется поспать. (потягивание на носочках)  
Я на цыпочках хожу, куклу я не разбуджу.  
И ни разу, и ни разу я словечка не скажу. (руки на поясе, ходьба на носочках, проговаривание шепотом).

#### Заводные игрушки

— Что-то мы засиделись. Давай поиграем, ручки-ножки потренируем.  
Посмотри, в магазине  
Все игрушки на витрине: (Широко развести руки в стороны)  
Заводные зайчики,  
Куколки и мячики, (Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)  
Пушистые котята,  
Матрешки, медвежата –  
Все на полочках сидят, (Присесть)  
С нами поиграть хотят. (Прыжки)  
Вот солдатики стоят, (стойка смирно)  
Начинается парад!  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы шагать. (Маршируют)  
Вот бегут машины,  
Шуршат своими шинами. (Руки перед грудью «крутят руль». Дробное топанье)  
Желтые и красные –  
Все такие разные.  
Зайчики играют,  
Лапкой ударяют. (Легкие прыжки с хлопками в ладоши)  
Медвежонок взял гармошку,  
Поиграть решил немножко, (Имитация игры на гармошке с пружинкой)  
Раз, два! Поворот... (Повороты)  
Он танцует и поет. (Сказать: «быы»)  
Эй, скорее посмотри:  
Куклы танцевать пошли, (Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу)  
Ножки выставляют,  
В гости приглашают. (Поочередное выставление ног на пятку)  
Всех красивей паровоз: (Имитация движения паровоза)  
Две трубы и сто колес.

Ну, а едут в нем игрушки – (Сказать: «ту-тууууу»)

Куклы, зайчики, петрушки.

#### Веселые игрушки

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)  
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)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Почему листья пожелтели»

#### Листопад

Листопад, листопад

Листья жёлтые летят, (бегают, изображая осенние листочки)

Кружат по дорожке, (кружатся на месте)

Падают под ножки (медленно приседают).

#### Мы листики осенние

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверх над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверх над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

#### Клен

Золотятся между сосен, *(поднимают руки, качают ими)*

Клены желтые стоят.

Что за чудный им наряд *(повороты туловища вправо-влево)*

Подарила Осень!

Как украсила рябины, *(кружатся медленно на месте)*

Бросив щедрою рукой

Меж узорною листвою

Яркие рубины!

И качаются березы *(поднимают руки и качают ими)*

В разноцветных кружевах.

#### Листья

Раз, два, три, четыре, пять (шагают на месте)

Будем листья собирать. (приседают)

Листья березы, *(руки перед собой, поочередно укладывают ладошки друг на друга)*

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем, *(руки сжать в замок)*

Маме осенний букет отнесем. *(шагают на месте)*

#### А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

#### Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,

потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе присесть —

Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

#### Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

#### Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)

Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

### **Ёжик**

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)

### **Гриша шел**

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)  
Дети утром рано встали  
Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)  
Клён  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

### **Еж**

По сухой лесной дорожке: *(руки согнуты в локтях, частые шаги)*  
- топ-топ-топ,- топчут ножки.  
Ходит, бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ежик.  
Ищет ягодки, грибочки *(«собирают ягоды, грибы»)*  
Для сыночка или дочки.

На поляне дуб зеленый  
На поляне дуб зеленый *(поднимают руки вверх, разводят пальцы)*  
Потянулся к небу кроной. *(тянутся на носочках)*  
Он на ветках среди леса *(покачивают руками)*  
Щедро желуди развесил.  
А внизу грибы растут, *(наклоняются вперед)*  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся, *(собирают «грибы»)*  
За грибами наклоняйся.

### **Грибочки**

- Ножки, ножки, где вы были? *(топают ногами)*  
- За грибами в лес ходили.  
- Что вы, ручки, работали? *(хлопают в ладоши)*  
- Мы грибочки собирали.  
- А вы, глазки, помогли? *(закрывают и открывают глаза)*  
- Мы искали да смотрели – *(повороты туловища вправо-влево)*  
Все пенечки оглядели.

### **По грибы**

Осеннюю порою мы в лес с тобой придем, *(шагают на месте)*  
Грибов корзинку целую в лесу мы соберем! *(приседания)*  
Летает паутина и падает листва, *(покачивают руками над головой)*  
Шуршит под сапогами увядшая трава. *(«шуршат» ногами)*  
По тонкому мосточку ручей мы перейдем, *(идут на носочках)*  
Семью лисичек рыженьких во мху с тобой найдем. *(наклоны вниз)*  
Раздвинем травку палочкой и там увидим вдруг - *(скрестные движения прямых рук)*  
Цветные сыроежки рассыпались вокруг. *(кружатся на месте)*  
А на полянке крепкие боровики стоят. *(«пружинка»)*  
Под лапы елок спрятались, в корзинку не хотят. *(ставят руки «елочкой» над головой)*  
Опять, груздей и рыжиков с тобою мы нашли, *(повороты вправо-влево)*  
Грибов корзинку целую домой мы принесли! *(хлопают в ладоши)*

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Что выросло на грядке?»

#### Огород

Огород у нас в порядке –  
Мы весной вскопали грядки.  
Мы пололи огород,  
Поливали огород. (действия по тексту)  
В лунках маленьких не густо,  
Рассадили мы капусту. («сажают»)  
Лето всё она толстела, (показывают руками круг перед собой)  
Разрасталась вширь и ввысь. (руки в стороны, а затем вверх)  
А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)  
Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками)  
Удивляемся природе  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания, руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже присесть. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

#### Репка

Сами землю, землю мы копали, (наклоны вниз)  
Сами грядку, грядку насыпали. (стряхивающие движения кистями рук)  
Мы сажали, мы сажали репку. (прыжки с ноги на ногу по кругу)  
Сами зерна, зерна мы бросали, («пружинка»)  
Сами всходы, всходы поливали. (повороты вправо-влево)  
Мы растили, мы растили репку. (прыжки с ноги на ногу по кругу)  
Вот поспела, вот поспела репка, (раскачивают руки над головой)  
Стала сочной, стала сладкой, крепкой. (ударяют кулачками друг о друга)  
Вкусной стала, вкусной стала репка. (прыжки на двух ногах по кругу)  
Всех мы в гости, в гости приглашаем, (наклон вперед, руки в стороны)  
Сладкой репкой, репкой угощаем. (хлопают в ладоши)  
Угощаем, угощаем репкой. (идут по кругу, взявшись за руки)

#### Урожай

В огород пойдем, (идут по кругу, взявшись за руки)  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем («таскают»)  
И картошки накопаяем, («копают»)  
Срежем мы кочан капусты («срезают»)  
Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками)  
Щавеля нарвем немножко («рвут»)  
И вернемся по дорожке. (идут по кругу, взявшись за руки)

#### Овощи и фрукты

Овощи и фрукты (наклониться вниз, достать до пола руками (огород)  
выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))  
Вкусные продукты. (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)  
В огороде (наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)  
И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)  
Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животу, затем левой)

#### Обед на грядке

Спрятались на грядке ловко  
Репка, свекла и морковь. (присесть, прикрыть глаза руками)  
За ботву потянем,  
Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковь»)  
Будет малышам обед:  
Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

#### Овощи

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)  
Дети овощи учили: (Прыжки на месте)  
Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)  
Хрен, морковь и чеснок. (Хлопки в ладоши)  
Дети в огород идут,  
А там овощи растут,  
Дети спинки наклоняют,  
И горох они срывают.

#### Собираем урожай

В огород сейчас пойдем  
Овощей там наберем (дети шагают на месте)  
Раз, два, три, четыре, пять (хлопают в ладоши)  
Что мы будем собирать?  
Картошку, морковку (загибают пальцы)  
Репу и свёклу  
Помидоры, огурец,

И капусту, наконец!  
В огороде мы старались —  
Низко к грядке нагибались (наклоняются)  
Весь собрали урожай (выпрямляются и, показывая перед собой, разводят руки в стороны).  
Вот он, видишь? Получай! (показывая перед собой, протягивают вперед ладони рук)

### **Мы пойдем в огород**

Мы пойдем в огород (шагают на месте)  
Что там только не растет (разводят руки в стороны).  
Огурцы сорвем мы с грядки (срывают воображаемые огурцы).  
Помидоры с кожей гладкой (показывают руками силуэт шара).  
Толстая репка в землю засела крепко (слегка качают корпусом из стороны в сторону, поставив руки на пояс).  
Длинная морковка (опускают вниз руки и соединяют ладони внизу).  
От нас укрылась ловко (приседают и прикрывают голову руками).  
Дергай, дергай из земли (встают и делают движения, как будто дергают из земли морковь).  
Все собрали — посмотри! (разводят руки в стороны).

### **Солнце**

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

### **Овощи**

В огород пойдем, (маршировать на месте)  
Урожай соберем. (идти по кругу, взявшись за руки)  
Мы морковки натаскаем, (имитировать, как таскают)  
И картошки накопаем, (копают)  
Срежем мы кочан капусты (срезают)  
Круглый, сочный, очень вкусный. (показать руками)  
Щавеля нарвем немножко (рвут)  
И вернемся по дорожке. (идти по кругу, взявшись за руки)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Из чего состоят фрукты?»

На ветвях своих высоких (руки поднять вверх)

Точно солнышки горят! (соединить руки в круг – «солнышко»)

#### Фрукты

В саду фруктовом яблоня (машут руками над головой)

Посажена была. («сажают» яблоню)

Она цветами белыми (руки подняты вверх, ладони изображают бутон)

Весною расцвела. («цветок» распускается)

Следил наш старый дедушка, (изображают дедушку)

Известный садовод,

Чтоб наливала яблоня (машут руками над головой)

Румяный сладкий плод. (пощипывают щеки)

#### Овощи и фрукты

Овощи и фрукты (наклониться вниз, достать до пола руками (огород)

выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))

Вкусные продукты. (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

В огороде (наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)

И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)

Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животу, затем левой)

#### Яблочко

Катя шла-шла-шла, (дети шагают)

Катя яблочко нашла. (нагибаются, «поднимают яблочко»)

Села, поела, (приседают)

Опять пошла. (шагают)

#### Сбор фруктов

Мы идем во фруктовый сад. (маршируют на месте)

Вдыхаем яблочный аромат. (дыхательное упражнение)

Хотим сорвать яблоки с дерева. (поднимаются на носочки, тянут руки)

Может быть, допрыгнем до них? (прыгают)

Нужно поставить лестницу. (имитируют подъем по лестнице)

Срываем яблоки и кладем в корзину. (имитируют сбор яблок)

Яблоки собрали, теперь отдохнем. (салятся)

#### Яблочко

На носочки я встаю, (Подняться на носки)

Яблочко я достаю, (Руки вверх)

С яблочком бегу домой, (Бег на месте)

Мамочке подарок мой! (Хлопки в ладоши)

Как румян осенний сад! (легкие хлопки по щекам)

Всюду яблоки висят. (руки поднять вверх)

Краснобоки, краснощеки, (руки на пояс)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «В чем польза ягод?»

#### За малиной

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. (дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем. (идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко, (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка. (наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

#### Один, два, три, четыре, пять

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Нужно глубже присесть. (приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте)

#### Вишня

Как о вишенке-малышке (идут по кругу)

Знают все не понаслышке.

Любят ягоду такую (останавливаются, гладят себя по животу)

И девчонки, и мальчишки.

Станешь вишню собирать, (встают на носочки)

Вишней короб наполнять –

И ладошки будут тоже (показывают ладони)

Вишни цвет напоминать.

#### Земляника

Этой крохотной девчужке (приседают на корточки)

Жить не скучно на опушке

С паучками и жучками, (тихо бегут)

Земляными червячками,

А порою за травой (останавливаются, поднимают руки вверх)

С милой матушкой-землей.

Можно здесь уединиться (приседают)

И секретами делится. (шепчутся друг с другом)

#### По ягоды

Мы шли-шли-шли, (маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли. (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)

Мы опять идем искать. (наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Почему лес - многоэтажный дом?»

#### Деревья

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх)  
Вот подул веселый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперед)  
Вправо-влево, взад-вперед –  
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)  
Ветер стих. Вошла луна.  
Наступила тишина. (Дети садятся за столы)

#### Станем мы деревьями».

Станем мы деревьями сильными, большими. *Ноги на ширине плеч*  
Ноги – это корни, их поставим шире.  
Чтоб держали дерево, падать не давали. *Ставят один кулак на другой. Наклоняются, складывают ладони чашечкой*  
Из глубин подземных воду доставали.  
Наше тело – ствол могучий, *Проводят ладонями вдоль тела вниз*  
Он чуть-чуть качается. *Покачиваются из стороны в сторону*  
И своей верхушкой острой *Складывают ладони шалашиком*  
В небо упирается. *Поднимают соединённые руки над головой*  
Наши руки – ветки, крону образуют. *Раскрывают ладони, разводят пальцы в стороны, смыкают.*  
Вместе им не страшно, если ветры дуют. *Качают головой. Качают поднятыми руками*

#### Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо

Вместе с ребенком имитируем дуновение ветра, качая туловище и помогая руками.  
Ветер дует нам в лицо  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише. (присесть)  
Деревцо все выше, выше. (встать и вытянуть руки вверх)

Руки подняли и покачали –  
Это деревья в лесу. (плавное покачивание поднятыми вверх руками)  
Руки нагнули, кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу. (встряхивание рук перед собой)  
В стороны руки, плавно помашем –  
Это к нам птицы летят. (горизонтальные, одновременные движения руками вправо — влево)  
Как они сядут, тоже покажем –  
Крылья сложили назад (2 раза)

#### Клён

Ветер тихо клен качает, (Ноги на ширине плеч, руки за головой)  
Вправо, влево наклоняет: (Наклоны туловища влево и вправо)  
Раз – наклон и два наклон,  
Зашумел листвою клен. (Машем руками)

#### Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперед,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

#### Рябина

На холме стоит рябина,  
Держит прямо, ровно спинку.  
Ей не просто жить на свете –  
Ветер крутит, вертит ветер.  
Но рябинка только гнется,  
Не печалится – смеется.  
Вольный ветер грозно дует  
На рябинку молодую.

#### Старый клен

На поляне перезвон —  
Это пилат старый клен. (Дети встают парами, изображают работу пилой)  
Поперечная пила

Охватила полствола,  
Рвет кору и режет жилки, (поднимают руки вверх)Брызжут желтые опилки.  
Только крякнул старый ствол (медленно наклоняются)  
И пошел, пошел, пошел.  
Грянул наземь левым боком, (ложатся на левый бок)  
Утонул в снегу глубококом. (потягиваются)

### **Листики осенние**

Мы листики осенние  
На ветках мы сидели. (Покачиваемся )  
Дунул ветер – полетели. (Руки в стороны)  
Мы летели, мы летели (Покачиваем руками над головой)  
И на землю тихо сели. (Присели)  
Ветер снова набежал и  
Листочки все поднял. (Встали)  
Закружились, полетели (Кружимся и машем руками)  
И на землю тихо сели. (Сели по местам)

### **Дуб зелёный**

На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)  
Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)  
А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)  
Вот лягушка поскакала,  
Здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет  
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)  
Ну, а мы пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)  
Походили, порезвились,  
И на травку опустились!

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Откуда хлеб пришёл?»

#### Колоски

— Давайте представим, что мы в поле.

Я превращаю вас в маленькие зернышки и сажаю в землю. (дети присаживаются).

— Теплое солнышко пригрело землю, дождик полил.

Зернышки росли, росли и стали колосками. (дети встают, поднимают руки вверх).

— Колоски тянутся к солнышку. (дети протягивают руки вверх) .

— Сильно припекло солнышко, завяли наши колоски.

(дети постепенно опускают сначала: руки, голову, плечи, туловище).

— И вот полил дождик, ожили колоски. Снова тянутся они к солнышку.

В поле выросли замечательные колоски.

Улыбнитесь друг другу.

#### Зёрнышко

В землю зёрнышко попало, (приседают)

Прорастать на солнце стало (руки над головой)

Дождик землю поливал,

И росточек подрастал (медленно встают)

К свету и теплу тянулся (тянутся вверх)

И красавцем обернулся.

#### Замесим тесто

Ой, ладошки-ладушки.

Мы печём оладушки (хлопки ладонями)

Замешиваем тесто,

А тесту в миске тесно (имитируют помешивание по кругу)

Тесто выпало на стол,

Тесто шлёпнулось на пол (присели)

Тесто убежало

Начинай сначала. (лёгкий бег на месте)

#### Колосок

Вырос в поле колосок, (Дети сидят на корточках)

Он не низок, не высок. (Постепенно поднимаются)

Налетел ветерок, (Поднимают руки вверх, качают)

Закачался колосок.

Мы в поле придем, (Ходьба на месте)

Колоски соберем, (Наклон)

Муки натолчем, (Кулаком одной руки стучат по ладони другой)

Каравай испечем, (Сжимают кисти рук)

Гостей приглашаем,

Караваем угощаем. (Вытягивают руки вперед, ладони вверх)

#### Мельница

За работу жернова,

Зёрна перетрём сперва. (Делаем вращательные движения: руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.)

Чтобы сделать каравай,

Жернова быстрее вращай (Вращательные движения кулачками перед грудью.)

Крепче трём зерну бока,

Получается – мука! (Скользящие движения ладонь о ладонь, перед собой.)

#### Трактора

Тара – тара – та – ра – ра

Выезжают трактора (шагают на месте топающим шагом)

Будем землю пахать, (имитируют работу плуга)

Будем рожь засеивать, (делают разбрасывающие движения руками, будто сеют)

Будем рожь молотить, (руки в кулачках вращаем перед грудью)

Малых деток кормить (имитируют качание младенца)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Как устроен организм человека?

Стали рано потянулись  
А теперь назад прогнулись.  
Спину дружно разминали  
Взад-вперед её сгибали.  
Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене  
Выполняем упражнения  
Чтобы отдых дать спине.  
Отдохнули мы чудесно  
И пора за парты сесть нам.

\*\*\*

Мы решали, мы решали.  
Что-то очень мы устали.  
Мы сейчас потопаем,  
Ручками похлопаем.  
Раз присядем,  
Быстро встанем,  
Повернемся, тихо сядем.

\*\*\*

Мы считали и устали.  
Дружно все мы тихо встали. Ручками похлопали,  
Раз, два, три.  
Сели, встали, встали сели.  
И друг друга не задели.  
Мы немножко отдохнем  
И опять считать начнем.

\*\*\*

Вы наверно все устали?  
И поэтому все встали?  
Дружно вытянули шеи  
И как туш зашипели (ш-ш-ш) Пошипели, замолчали.  
И как зайки поскакали.  
И за кустиком пропали.

\*\*\*

Поднимайте плечики  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели!  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам  
(шаг на месте)  
Гром! Гром! Как из пушки  
Нынче праздник для лягушки  
(прыжки на месте)  
Град! Град! Сыплет град.  
Вое под крышами сидят,  
(хлопки в ладоши)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбку он на ужин.  
(шаг на месте)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,  
(хлопаем в ладоши)  
Начал зайнышка скакать.  
Прыгать зайнышка горазд.  
Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*

Встаньте дружно все ребята. Пошагайте как солдаты  
Влево, вправо повернулись  
На носочках потянулись.  
Раз - рывок и два - рывок.  
Отдохнул ли ты дружок?

\*\*\*

Раз - согнуться, разогнуться  
Два - подняться, потянуться.  
Три - в ладоши три хлопка  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парты сесть опять.

\*\*\*

Мы танцуем «хлопай-топай»

Утром, днем и вечером.  
Лучший танец «Хлопай-топай». Когда делать нечего.  
Кем бы не был ты - отличник,  
Иль совсем наоборот.  
Разучите танец этот.  
И танцуйте целый год

Есть на пальцах наших ногти,  
На руках запястья локти.  
Темя, шея, плечи, грудь  
И животик не забудь.  
Бедра, пятки, двое стоп,  
Голень и голеностоп.  
Есть колени и спина,  
Но она всего одна.  
Есть у нас на голове  
Уха два и мочки две.  
Брови, скулы, и виски,  
И глаза, что так близки.  
Щеки, нос и две ноздри,  
Губы, зубы — посмотри!  
Подбородок под губой.  
Вот что знаем мы с тобой!

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
*Хлопаем по всему телу ладонями.*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
*Щипаем себя, как бы собирая складки.*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*  
У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  
У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  
*Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  
*Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Жители глубинных вод?»»

#### **А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

\*\*\*

#### **Рыбка плавает в водице,** (дети стоят в кругу)

Рыбке весело играть. (волнообразные движения руками)

Рыбка, рыбка, озорница, (бегут по кругу)

Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, (движения по тексту)

Крошку хлебную взяла,

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро уплыла.

\*\*\*

#### **Ходят волны на просторе.** (идут по кругу, плавно машут руками)

Вы узнали? Это – море.

Рыбки весело резвятся (делают произвольные движения)

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся, (приседают и встают)

То зароются в песке. (ложатся на спину, движения руками и ногами)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Домашние животные»

#### Котятa

Пушистые комочки  
Умыли лапкой щечки,  
Умыли лапкой носик,  
Умыли лапкой глазки –  
Правый глазик, левый глазик.  
Умыли лапкой ушки –  
Правое ушко, левое ушко.  
Утром встал гусак на лапки  
Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох)  
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью)  
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо)  
Приседанье сделал справно, (Приседания)  
Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо)  
Поскорее в воду — плюх! (Присели)

#### Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)  
Вот окошко распахнулось (руки в стороны)  
Вышла кошка на карниз. (имитация грациозной походки кошки)  
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  
Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  
Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо)  
Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  
И уселась на карниз.

#### Хозяюшка

Наша – то хозяйюшка  
Сметлива была.  
Всем в избе работюшку  
К празднику дала: (идти по кругу, взявшись за руки)  
Чашечку собачка моет языком. (сложить ладони чашечкой, «облизывать» её)  
Хрюшка собирает  
Крошки под окном. (присесть, наклонять ритмично голову).  
По столу котище  
Лапою скребет. (встать, правой рукой делать движения к себе )  
Половичку козочка  
Веничком метет. («мести» пол)

#### Мы купили кошкe

Мы купили кошкe (поднять руки вперед)  
К празднику сапожки (поставить ногу на пятку, повертеть)  
Причесали ей усы (от щек развести руки в стороны)  
Сшили новые трусы (имитировать шитьё иголкой)  
Только как их надевать (пожать плечами, руки в стороны)  
Хвостик некуда девать. (показать «хвостик» за спиной)

#### Хитрый кот

Хитрый кот по дому рыщет, (кот ходит по коврику)  
Мышку маленькую ищет (дети стоят на коврике)  
Мышка в подполе живёт, (дети присаживаются на корточки)  
Тихо досочки скребёт. (скребут по коврику)  
Не поймает котик (дети встают на ноги)  
Мышеньку за хвостик! (грозят пальчиком коту и убегают, а кот их догоняет)  
Кот Антипка жил у нас. (встали, руки на поясе)  
Он вставал с лежанки в час. (потянулись, руки вверх – вдох)  
В два на кухне крал сосиски (наклоны влево-вправо)  
В три сметану ел из миски. (наклоны вперед, руки на поясе)  
Он в четыре умывался. (наклоны головы к плечам влево –вправо)  
В пять по коврику катался. (повороты влево-вправо)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (рывки руками перед грудью)  
В семь играл с мышами в прятки (хлопки спереди – сзади)  
В восемь хитро шурил глазки. (приседания)  
В девять ел и слушал сказки. (хлопки в ладоши)  
В десять шел к лежанке спать, (прыжки на месте)  
Потому что в час вставать. (шагаем на месте)

#### Гости

Как у кисы в гостях (бег на носочках)  
Два цыпленка в лаптях,  
Петушок в сапожках (ходьба с высоким подниманием колена)  
Курочка в сережках (ходьба на пятках)  
Селезень в кафтане (дробный шаг)  
Утка в сарафане (ходьба поперевапочку)

#### Котик

Котик лапкой умывается, (глядят щёки)  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл носик, (трут ладонью носик)  
Вымыл ротик, (проводят пальцем по губам)  
Вымыл ухо, (поглаживают одно ухо, затем другое)  
Вытер сухо. (потёрли ушки)  
Котик лапкой умывается, (поглаживают грудь)  
К детям в гости собирается.

### **Кони**

По аллее ходят кони. (ходьба, высоко поднимая колени, руки вперед)  
Вот они, как на ладони. (полуприсяд на левую ногу,)  
И упитанные, (правую вперед на носок)  
И воспитанные (тоже , но с другой ноги)  
Дрессировщик скажет (правой ногой «бить копытом»)  
«Оп!» (перепрыгнуть с ноги на ногу)  
Кони сразу же в галоп. (то же с другой ноги)  
Он поднимет длинный кнут (взмахом правой руки круговые движения назад)  
Кони быстрые замрут. (полуприсяд, руки вперед)  
Дирижер рукой помашет- (взмахи перед собой)  
Под оркестр кони пляшут. (два притопа с правой ноги, потом с левой)  
Мы похлопаем в ладони (хлопки перед собой)  
На колени встанут кони. (шагом левой вперед, полуприсед)  
Шеи вытянут свои. (шеи вытянуть)  
Их послушной нет на свете. (поворот головы вправо)  
Вот какие кони эти. (поворот головы влево)

### **Кролики**

Мы на ферме побывали (дети идут по кругу, держатся за руки)  
Белых кроликов видали.  
Шустренькие кролики (бегают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков)  
То ложились, (ложатся)  
То кружились (кружатся)  
В проволочном домике.  
Лапками стучали (хлопают в ладоши)  
Весело пищали. (топают ногами)  
Мы зверькам (идут по кругу, взявшись за руки)  
Не травки жесткой-  
Клеверу достанем...  
Вырастайте (прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков)  
С нежной шерсткой,  
С круглыми хвостами.

### **Петушок**

Петя, Петя – петушок (наклоны головы вправо — влево)  
Целый день учил стишок, (наклоны головы вперед – назад)  
А запомнил он строку (на каждый слог ударять руками по бедрам)  
Лишь одну- «Ку-ка-ре-ку!»

### **Конь**

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)  
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)  
На ветру играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)  
Быстро на седло вскочу,  
Не поеду — полечу, (подскоки на месте)  
Цок — цок — цок,  
Цок — цок — цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)  
Там за дальнею рекой  
Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: «Дикие животные»

#### Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)  
Будем в классики играть  
Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

#### Еж с ежатами бежит.

Мы вокруг все оглядим, *(повороты головой)*  
На пенечках посидим, *(приседают)*  
А потом все дружно спляшем, *(пляшут)*  
Вот так ручками помашем. *(машут руками)*  
Помахали, покружились *(кружатся)*  
И домой заторопились. *(разбегаются по своим местам)*

#### Зайчата

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте)  
Вот лиса идет по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (Потягивания – руки вперед)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (Прыжки на месте)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (Бег на месте)  
Вот голодная лиса (Ходьба на месте)  
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания – руки вверх)  
Тяжело вздыхает. (Глубокие вдох и выдох)  
Садится, отдыхает. (Дети садятся за столы)

#### Дикие животные

Жарким днем лесной тропой  
Звери шли на водопой. (Дети идут по кругу друг за другом)

За мамой-лосихой топал лосенок, (Идут, громко топая)  
За мамой-лисицей крался лисенок, (Идут крадучись)  
За мамой-ежихой катился ежонок, (Передвигаются в глубоком приседе)  
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Передвигаются в глубоком приседе)  
За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут на носочках, согнув руки перед грудью)  
За мамой-зайчихой — косые зайчата, (Скачут, сделав «ушки» из ладоней)  
Волчица вела за собою волчат. (Идут на четвереньках)  
Все мамы и дети напиться хотят. (Идут на четвереньках)

#### Беличья зарядка

В лесной глуши на елке  
Жили-были два бельчонка. (Потянуться.)  
Жили дружно, не тужили  
И с зарядкою дружили. (Прыжки на двух ногах.)  
Вставали рано поутру,  
Изображали кенгуру: (Руки поднести к ушам.)  
За уши лапками хватались  
И вправо-влево наклонялись. (Наклоны в стороны.)  
Дружно хлопали в ладошки (Хлопки в ладоши.)  
И тянулись, словно кошки. (Круговые движения руками, потянуться.)  
Ножками топали, (Ходьба на месте с притопом.)  
Глазками хлопали, (Поморгать глазами.)  
Головками крутили, (Повороты головы в стороны.)  
Друг за другом вслед ходили. (Ходьба на месте)

#### Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

#### Медвежата

(Круговые движения головой поочередно в разные стороны. Наклоны в стороны, руки вперед. Ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед. Подскоки на месте.)

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так  
Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так  
Дружно дерево качали.  
Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
И из речки воду пили.  
А потом они плясали,  
Выше лапы поднимали.  
Вот так, вот так  
Выше лапы поднимали.

### **Медведь**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)  
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)  
Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)  
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)  
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)  
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)  
Ложится, засыпает и пчёлку вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

### **На полянку вышли лоси**

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты),*  
Дружная семья: Папа лось идет с рогами, (*шагают на месте, высоко поднимая колени*)  
А лосенок с рожками; (*на месте переступают с носочка на носочек, отрывая от пола только пятки, указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);*  
Мама длинными ногами (*переходят на высокий шаг с «большими рогами»*);  
А лосенок – ножками. (*повторяют шаги лосенка*)

### **Белочка**

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево – вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.

### **Весь засыпан снегом лес**

Весь засыпан снегом лес. *Повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.*  
Здесь по снегу скачет заяк. *Прыгаем.*  
Там синичек села стайка. *Машем руками, как крыльями.*  
Здесь лисичка за кустом. *Приседаем, смотрим направо.*  
Там в дупле бельчонка дом. *Встаём, поднимаем руки вверх*

### **Хитрые зайчата**

Напала лисица на заячий след. *Ходьба на носках,*  
Мечтает лисица: *руки за спиной.*  
«Вот будет обед!..»  
Но зайки, приметив  
Под елкой лису,  
Рассыпались стайкой  
И скрылись в лесу. *Прыжки на двух ногах, руки вперед перед грудью согнутые в локтях.*

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: «Почему животные жарких стран не могут жить на севере?»

Головой качает слон  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем  
голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

## Слон

В зоопарке ходит слон,  
Уши, хобот, серый он. (Наклоны головы в стороны.)  
Головой своей кивает, (Наклоны головы вперед.)  
Будто в гости приглашает. (Голову прямо.)  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову  
запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

## Обезьянки

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:  
Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!  
Руки вверх, вверх, вверх, кто поднимет выше всех?  
Руки вниз — и наклонились, на пол руки положили.

А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.  
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

## Мартышки

Мы играем громко слишком,  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щёчки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальцы поднесём к виску,  
Оттопырим ушки,  
Хвостик — на макушке.  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я цифру «три» —  
Все с гримасами замри!  
«Раз — два — три!»

## Мы охотимся на льва

Не боимся мы его.  
У нас длинное ружье  
И подзорная труба.  
Ой! А что это?  
А это — поле: топ-топ-топ.  
Ой! А что это?  
А это — болото: чав-чав-чав.  
Ой! А что это?  
А это море: буль-буль-буль.  
Ой! А что это?  
А это тропинка: шур-шур-шур.  
Под ней не проползти.  
Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик,  
Вышли на полянку.  
Кто это здесь лежит?

Давайте его потрогаем.  
Дети «трогают» воображаемого льва.  
«Да это же лев! Ой, мамочки!»

Испугались его и побежали домой.  
По тропинке: шур-шур-шур.  
По морю: буль-буль-буль.  
По болоту: чав-чав-чав.  
По полю: топ-топ-топ.  
Прибежали домой.  
Дверь закрыли.  
Ух! (на выдохе)  
Устали.  
Молодцы!

## Жираф

(Хлопаем по всему телу ладонями.)  
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
(Щипаем себя, как бы собирая складки.)  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
(Поглаживаем себя, как бы разглаживаем шерстку)

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  
У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.  
(Проводим ребрами ладони по телу (рисует полосочки))  
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.  
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Кто живет на птичьем дворе?

Гусь

Гусь гуляет по дорожке,

(ходьба вперевалку)

Гусь играет на гармошке

(имитация игры на гармошке)

И гордится гармонист:

(руки за спину, выпятить грудь)

«Га - Га - Га! Я - гармонист!»

(стучит ладошкой в грудь)

#### «Петух»

Шел по берегу петух,

(высокий шаг, «крылья»)

Поскользнулся,

(«мельница»)

В речку - бух!

(наклоны)

Будет знать петух,

Что впредь

(грозят указательным пальцем правой руки)

Надо под ноги смотреть!

(то же левой рукой)

\* \* \*

Ходит по двору индюк

(шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

(остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сторяча.

Сгоряча затопал

(потопать ногами)

Крыльями захлопал

(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар

(руки на поясе)

Или медный самовар

(сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою

(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)

Понесся стрелою.

(бег на месте)

\* \* \*

#### «Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,

(дети потягиваются, руки за голову)

Он к реке сбегает с горки.

Он гусиную зарядку (маршируют)

Любит делать по порядку.

Для начала — бег на месте, (бегут на месте)

Крылья врозь, а лапки вместе.

(разводят руки в стороны)

Упражнения для шеи,

(движения головой вниз, вперед, назад)

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, (приседают)

А потом — бултых с моста. *(прыгают вперед)*

Он плывет на середину,  
*(плавно раздвигает руки)*

Чистит лапки, моет спину.  
*(отводят руки за спину)*

Крикнул селезень: кряк — кряк!

Физкультурник наш гусак!

### Индюк”

Ходит по двору индюк *(Шаги на месте)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача, *(Остановиться, удивленно посмотреть вниз)*

Рассердился.

Сгоряча затопал, *(Потопать ногами)*

Крыльями захопал. *(Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар *(Сцепить округленные руки перед грудью)*

Или медный самовар,

Затряс бородою *(Помотать головой)*

Понесся стрелою. *(Бег на месте)*

## Домашние птицы

### Наши уточки с утра

**Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!**

Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.

### Наши гуси у пруда

**Га-га-га! Га-га-га!**

Идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад.

**Наши курочки в окне**

Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам.

### Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

**А как Петя-петушок**

Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, отставляют руки назад.

### Раным-рано поутру

**Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»**

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Как помочь птицам зимой?

#### Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)  
Вот присела на минутку, (Присели.)  
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)  
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

#### «Снегири»

Снегири. Снегири.

(Дети стоят лицом в круг, хлопают опущенными руками по бокам).

Раз, два, три.

Раз, два, три.

(Загибают по три пальчика на обеих руках, начиная с больших.)

Прилетели, посидели,

(Загибают оставшиеся два пальчика на каждой руке.)

Погалдели, улетели.

(Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.)

Улетели в небеса.

(Останавливаются, машут скрещенными ладонями.)

Вот какие чудеса!

(С удивлением разводят руками.)

#### «Воробушки»

О чем поют воробушки (*шагать на месте*)

В последний день зимы? (*руки в стороны на пояс*)

— Мы выжили! (*хлопать в ладоши*)

— Мы дожили! (*прыгать на месте*)

— Мы живы! Живы мы! (*шагать на месте*)

#### «Вороны»

Вот под елочкой зеленой (*встать*)

Скачут весело вороны: (*попрыгать*)

Кар-кар-кар! (*хлопать над головой в ладоши*)

Целый день они кричали, (*повороты туловища влево-вправо*)

Спать ребятам не давали: (*наклоны туловища влево-вправо*)

Кар-кар-кар! (*Громко хлопать над головой в ладоши*)

Только к ночи умолкают (*махать руками как крыльями*)

И все вместе засыпают: (*сесть на корточки, руки под щеку — заснуть*)

Кар-кар-кар! (*Тихо хлопать над головой в ладоши*)

#### «Птички»

Птички в гнездышке сидят *Дети садятся на корточки.*

И по сторонам глядят. *Поворачивают голову в стороны.*

И тихонько все летят. *машут руками.*

Налетались, утомились

И обратно возвратились. ***Опять занимают прежние места и усаживаются на корточки.***

**«Зимующие птицы»**

Зарумянились кустарники

Не от утренней зари. **(пощипывают щеки)**

Это красные фонарики **(«фонарики»)**

Засветили снегири. **(взмахивают руками, как крыльями)**

Чистят перышки пунцовые, **(«чистят перышки»)**

Воду пьют из родника. **(«пьют»)**

Переливы бубенцовые

Мне слышны издалека. **(хлопки в ладоши)**

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Кому и для чего нужна зима?

#### Снег»

Как на горке снег, снег, **(встаем на носочки, руки вверх)**  
И под горкой снег, снег. **(приседаем)**  
И на елке снег, снег, **(встаем, руки в стороны)**  
И под елкой снег, снег. **(обхватываем себя руками)**  
А под снегом спит медведь, **(покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)**  
Тише, тише, не шуметь **(пальчик к губам, шепотом)**

#### «Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем. **(имитация лепки снежков)**  
По сугробам мы шагаем, мы шагаем. **(шагаем, высоко поднимая колени)**  
И на лыжах мы бежим, мы бежим. **(пружинистые движения на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)**  
На коньках по льду скользим, мы скользим. **(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)**  
И снегурочку лепим мы, лепим мы. **(соответствующие движения)** Гостью-зиму любим мы, любим мы. **(развести руки в поклоне и поставить на пояс)**

#### «Зимушка-зима»

Здравствуй Зимушка-зима! **(кланяемся)**  
Что в подарок принесла? **(разводим руки в стороны)**  
Белый снег пушистый, **(приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)**  
Иней серебристый **(встаём, поднимаем руки вверх)**  
Лыжи, санки и коньки, **(имитируем движения лыжников и конькобежцев)**  
И на ёлке огоньки! **(поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)**

#### «Вот студеною зимой»

**Вот студеною зимой (Дети машут руками.)**  
Ветер дует ледяной  
И вздымает снега тучу. **(Дети выполняют круговые движения руками)**

Он суровый и могучий.  
Зайцы прячутся в кустах. **(Дети садятся в глубокий присед на**  
Даже хитрая лиса **несколько секунд, потом встают)**  
Притаилась и сидит,  
Ну а снег летит, летит. **(Дети машут руками)**  
Но утихла злая вьюга,  
Солнце светит в небесах. **(Потягивания — руки в стороны)**  
Скачет по полю лиса. **( Прыжки)**  
Ну а мы чуть-чуть пройдемся **(Ходьба)**  
И домой к себе вернемся. **(Дети садятся за столы)**

#### «На дворе у нас мороз»

**На дворе у нас мороз (Дети хлопают себя ладонями по плечам )**  
Чтобы носик не замерз, **( топают ногами)**  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.  
С неба падают снежинки, **(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)**  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме.  
А вокруг лежат сугробы, **(Потягивания — руки в стороны).**  
Снегом замело дороги.  
Не завязнуть в поле чтобы, **(Ходьба на месте с высоким подниманием колен).**  
Поднимаем выше ноги.  
Мы идем, идем, идем **( Ходьба на месте.)**  
И к себе приходим в дом. **( Дети садятся на свои места.)**

#### «Зима»

Солнце землю греет слабо, **(Руки вверх и вниз.)**  
По ночам трещит мороз, **(Руки на пояс, наклоны в стороны.)**  
Во дворе у снежной Бабы **(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)**  
Побелел морковный нос. **(Дети показывают нос.)**  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, **(Прыжки на месте.)**  
Вьюга злится,  
Снег кружится, **(Дети кружатся.)**  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. **(Плавные движения руками.)**

**«В зимнем лесу»** Весь засыпан снегом лес (**повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад**)

Здесь по снегу скачет заяка (**прыгаем**)

Там синичек села стайка (**машем руками, как крыльями**)

Здесь лисичка за кустом (**приседаем, смотрим направо**)

Там в дупле бельчонка дом (**встаём, поднимаем руки вверх**)

### **«Зимняя физкультминутка»**

Ты смотри, зима настала!

Снега выпало немало.

Ну, скорей беги за мной,

Поиграй в снежки и ... стой!

### **«Зимнее окошко»**

Посмотри в окошко: (**Имитация**)

Белая дорожка, (**Волнистые движения кистями рук**)

Занесло качели, (**Вращение руками**)

Спят под снегом ели. (**Приседание с закрытыми глазами**)

В небе желтая луна. (**Подтягивание на носочках**)

Лишь одна не спит она. (**Круговые движения головой**)

### **«Ну, а снег летит, летит»**

Ели за окном стоят,

В небо синее глядят. (**Потягивания — руки вверх.**)

Ветки в стороны торчат, (**Потягивания — руки вперёд.**)

Белки на ветвях сидят. (**Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.**)

Белки прыгают по ёлкам,

Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки —

Белки — ловкие малышки. (**Прыжки.**)

Мы под ёлками сидим

И на белочек глядим. (**Присели.**)

Ветер дует ледяной (**Дети машут руками.**)

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит, (**Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.**)

Ну, а снег летит, летит. (**Дети машут руками.**)

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа. (**Потягивания — руки в стороны.**)

Солнце светит в небесах. (**Потягивания — руки вверх.**)

Скачет по полю лиса. (**Прыжки.**)

Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (**Ходьба.**)

И домой к себе вернёмся. (**Дети садятся.**)

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: Как встречают новый год в разных странах?

### Ёлочка

У маленьких детишек ёлочка большая.

Огоньками и шариками ёлочка сверкает.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Не коли нас, ёлочка,

Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)

Убери иголки

Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

### Новый год»

У всех Новый год,

И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)

Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. (Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)

Он игрушек, и хлопушек,

И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)

Он добрый у нас,

Он весёлый у нас,— (Делают шаг с притопом, одновременно

хлопают)

Возле ёлочки зелёной

Сам пошел с нами в пляс. (Шагаем на месте)

### «Елка»

Горит огнями елочка, под нею тени синие, *Поднимаем руки вверх*

Колючие иголки, как будто в белом инее. *Опускаем через стороны, вниз*

Огни на елке яркие повсюду зажигаются. *Наклоны вправо, влево*

Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются *Ходьба на месте, улыбка*

### «Новогодний праздник»

Наша елка велика (*круговое движение руками*), Наша елка высока (*вставать на носочки*), Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носки*), Достает до потолка (*потянуться*). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! (*пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс*)

### «Мороз Красный нос»

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши.*

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, *Руки на поясе, наклоны*

Радостно встречаем. *туловище вперед.*

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши.*

Песню запеваем.

И тебя в хоровод *Приседания*.

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши*.

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей *Прыжки на месте*.

Затанцуют ножки!

«Подарки Деда Мороза»

Дед Мороз, Дед Мороз (*Пружиня ногами, выполняют*

Через дуб перерос . *повороты корпуса вправо-*

Через дуб перерос, *влево, протягивая вперед руки*).

Прикатил подарков воз: (*Рисуют в воздухе обеими*

*руками большой круг*) Морозы трескучие, (*Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам*)

Снега сыпучие, (*Взмахивают кистями сверху вниз*)

Ветры завьюжные, (*Качают руками над головой*)

Метели дружные. (*Постепенно опускают руки*

*вниз, вращая кистями*)

«Наша елка»

Наша елка велика, (*Делают круговые движения руками*)

Наша елка высока, (*Встают на носки, подняв руки вверх*)

Выше мамы, выше папы, (*Приседают, руки вперед, и встают на носки*)

Достает до потолка. (*Тянутся вверх*)

Будем весело плясать, (*Выставляют поочередно Будем песни распевать, ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс*)

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

«Елка»

Ждут красавицу колючую (*рисуют руками елочку*)

В каждом доме в декабре. («дом»)

На ветвях зажгут фонарики, («фонарики»)

Искры брызнут в серебре. (*руки над головой, пальцы оттопырены*)

Сразу станет в доме празднично, (*берутся за руки, становятся в хоровод*)

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками –

Наступает Новый год! (*идут с воображаемым мешком*)

«С новым годом!»

С новым годом! С новым годом! (*кланяются друг другу*)

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Он из леса мимоходом (*идут по кругу*)

Елку нам уже принес.

**На верхушке выше веток (поднимают руки вверх)**

**Загорелась, как всегда, (опускают руки)**

**Самым ярким, жарким светом (поднимают руки и скрещивают их над головой)**

**Пятикрылая звезда**

**«Елка для зверят»**

**Наряжали звери елку, (изображают по выбору животных)**

**Помогал зайчонок волку. (делают движения, словно наряжают елку)**

**Белочка и ежик**

**Потрудились тоже.**

**К елочке несли корзины, (идут по кругу)**

**В них грибочки да рябина,**

**Яблочки на диво. (показывают «подарки»)**

**Будет ель красива.**

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Ледовый городок

#### «Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

*(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)*

Он превратится в толстый ком,

*(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)*

И станет ком снеговиком.

*(рисуют снеговика из трёх кругов разного размера)*

Его улыбка так светла!

*(показывают руками на лице улыбку)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)*

Но солнце припечёт слегка –

*(медленно приседают)*

Увы! – и нет снеговика.

*(пожимают плечами, разводят руками)*

#### «Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома

Мы снежную бабу слепили у дома.

*(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот.

*(«рисуют» руками три круга, начиная с маленького)*

Никто не проедет, никто не пройдёт.

*(грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой)*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка всё лает: «Чужой во дворе!»

*(идут по кругу, последние слова говорит один ребёнок – Жучка)*

#### «Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

*(изображают ходьбу на лыжах)*

А потом – на коньках,

*(изображают бег на коньках)*

Но упали мы. Ах! *(падают)*

А потом снежки лепили,

*(стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями)*

А потом снежки катили,

*(катят воображаемый комок)*

А потом без сил упали (*падают*)

И домой мы побежали (*бегут по кругу*)

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: Что такое семейные традиции?

### «Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре	(хлопаем в ладоши)
Кто живёт у нас в квартире?	(шагаем на месте)
Раз, два, три, четыре, пять	(прыжки на месте)
Всех могу пересчитать	(шагаем на месте)
Папа, мама, брат, сестра	(хлопаем в ладоши)
Кошка Мурка, два котёнка вправо, влево)	(наклоны туловища)
Мой сверчок, щегол и я - вправо, влево)	(повороты туловища)
Вот и вся моя семья.	(хлопаем в ладоши)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Дом современного человека

«Кто живёт у нас в квартире? »

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)

Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)

Всех могу пересчитать (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра (хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котёнка (наклоны туловища вправо, влево)

Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища вправо, влево)

Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)

Мебель

На кровати можно спать,

(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.

(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас,

(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире. (прыгают на месте)

В шкаф повесим мы рубашку, (повороты туловища вправо-влево)

А в буфет поставим чашку. (поднимают руки вверх)

Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают)

А когда мы крепко спали, (кладут руки под щеку)

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом (хлопают в ладоши)

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. (прыгают на месте)

Много мебели в квартире.

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Окружает нас всюду разная посуда

Вот большой стеклянный чайник.

(дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки,

(присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

(кружатся, «рисуют» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

(потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

(легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.

\* \* \*

К нам пришла Федора,

(ходьба на месте)

Не хозяйка, а умора,

(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)

Выпачкала всю посуду,

(поочередно потереть ладонь о ладонь)

А потом кричит: «Не буду!».

(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)

Кофейник, чайник и стакан,

(наклоны головы в стороны)

Давно не видывали кран,

(наклоны головы вперёд)

Сахарница, блюдце, вилка,

(наклоны головы в стороны)

Ковш, молочник и бутылка,

(наклоны головы вперёд)

Бокал, маслёнка, самовар,

Как будто приняли загар.

(«вытирают» лицо ладонями в стороны)

Блюдо, перечница, солонка

(наклоны головы в стороны)

Плачут в углу тихонько.

(«собирают слёзы» в ладошку)

Скорей бежим к водице, (бег на месте)

Чтобы попить, умыться. («вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Что такое пирамида питания?

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

*(идут по кругу)*

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

*(взмах руками влево, вправо)*

Все к обеду припасли,

*(прямо, широко разводят руки)*

Чуть до дома донесли.

*(приседают)*

\* \* \*

Мы приходим в магазин,

*(ходьба на месте)*

Без лукошек и корзин,

*(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*

Чтобы хлеб купить, батон,

*(загибают пальцы правой и левой руки)*

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

*(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают*

*пальцы рук)*

Всё купили, наконец.

*(рукопожатие)*

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Все профессии важны

#### Профессии

Повар варит кашу. (Имитация с вращением кистей рук)

Плащ портниха шьет. (Махи руками)

Доктор лечит Машу. (Открыть и закрыть ротик, высунув язычок)

Сталь кузнец кует. (Хлопки)

Дровосеки рубят. (Махи с наклонами )

Строят мастера. (Имитация с прыжками вверх)

Что же делать будет, (Поднимание плеч)

Наша детвора?

#### Физкультминутка Пилоты

Мы отважные пилоты. (Руки в стороны с наклонами)

Водим в небе самолеты. (Имитация)

Над родной землей летаем, (Вращение туловище)

Обгоняя птичьи стаи. (Махи руками)

Хоть взлетаем высоко – (Прыжки на месте)

Приземляемся легко! (Посадка на место)

#### профессии (врач, пилот, швея, каменщик, кузнец)

Много профессий на свете у нас! (Руки на поясе – повороты туловища

вправо-влево)

О них поговорим сейчас: (Развести руки в стороны)

Вот швея рубашки шьет, (Движения воображаемой иглой)

Повар варит нам компот, (Мешаем» поварешкой)

Самолет ведет пилот - (Руки – в стороны)

На посадку и на взлет. (Опускают их вниз, поднимают вверх)

Доктор ставит нам уколы (Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак)

И охранник есть у школы. (Руки – согнуты в локтях, силовой жест)

Каменщик кладет кирпич, (Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз.)

А охотник ловит дичь (Делают бинокль из пальчиков)

Есть учитель, есть кузнец, (Загибают пальцы, перечисляя профессии)

Балерина и певец.

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Кто нас защищает?

#### "На старт! Внимание! Марш!"

Ровным строем мы идём-раз, два, три (Марш на месте. Махи руками, согнутыми в локте)

В барабаны звонко бьём - раз, два, три (Продолжаем марш, имитируем стук в барабаны)

Мы летим, как самолёт-раз, два, три (руки в стороны, раскачивание)

Ускоряется полёт-раз, два, три (ускоряем движение)

Пересели в вертолёт-раз, два, три (руки перед собой, изображаем пропеллер)

Поднимает вверх пилот - раз, два, три (медленно поднимаем руки над головой, продолжая изображать пропеллер)

На ракете полетим - раз, два, три (руки вытягиваем над головой, соединяем ладони)

И всех-всех опередим - раз, два, три (не меняя положения рук приседаем и выпрыгиваем в верх)

Поплывем на корабле - раз, два, три (руки перед собой под прямым углом, ладони соединены)

Нас качает на волне - раз, два, три (руки в прежнем положении, раскачивание из стороны в сторону)

Наши пушки метко бьют - раз, два, три (боксирующие движения руками)

Нашей Армии салют! Раз, два три! (Подпрыгиваем, вскидывая вверх руки с раскрытыми ладонями)

#### "Разминка"

Наши воины идут - раз-два, раз-два, ( ходьба на месте)

В барабаны громко бьют: тра-та-та, тра-та-та («барабан»)

В море наши корабли: нынче здесь -завтра там! («качалочка»)

Долго плавали в дали по морям, по волнам! (круговые движения руками)

Пограничник на посту: кто идёт? кто идёт? ( ходьба на месте)

Едут танки по мосту: трр-вперёд, трр-вперёд! («моторчик»)

Над землёю самолёт: у-у, у-у! (руки в стороны)

Разрешён ракетам взлёт: Уух, уух! (приседают, ладонки сложены перед

грудью, встают-поднимают руки вверх)

Наши пушки точно бьют: бух, бах! («бокс»)

Нашей армии - салют! (поднимают руки вверх)

Ура! Ура!

#### "Мы солдаты"

Раз-два - аты - баты,

Три-четыре - мы солдаты.

Маршируем как пехота.

Раз-два - повороты.

В кабину сели самолёта,

Три-четыре - мы пилоты.

Вниз - вверх, вниз - вверх,

Наши крылья лучше всех.

А теперь на кораблях,

Мы качаемся в волнах.

Сквозь бинокль вдаль посмотрим -

Нелегко служить на флоте.

#### «Игра идёт!»

Мы лётчики, пилоты (Руки в стороны, повороты туловища).

Мы водим самолёты.

Танкисты и ракетчики, (Наклоны в стороны).

Мы славные разведчики.

Мы моряки, подводники, (Приседания).

Мы храбрые бойцы.

Скоро в Армию пойдём, (Шагают на месте).

А пока игра идёт.

Эти весёлые физминутки помогут сделать занятия с детьми динамичными и интересными!. Желаем успехов!!!

Папа

Может он в футбол играть, («пинают» мяч)

Может книжку почитать, (складывают руки, как книжку)

Может суп мне разогреть, (сжимают и разжимают пальцы)

Может мультик посмотреть. (прыгают на месте)

Может поиграть он в шашки, (повороты туловищем)

Может даже вымыть чашки, («моют» посуду)

Может прокатить меня (скачут как лошадки)

Вместо быстрого коня.

Может рыбу он ловить, («ловят рыбу»)

Кран на кухне починить. (хлопают в ладоши)

Для меня всегда герой – (маршируют по кругу)

Самый лучший папа мой!

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Зачем человеку нужна мама?

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Чей сегодня день рождения? (пожимают плечами)

Для кого пекут пирог?

Для кого расцвел весенний, (руки над головой, изображают цветок)

Первый мартовский цветок?

Для кого, для кого? (руки на поясе)

Догадайтесь сами.

И пирог, и цветок (руки перед собой)

Мы подарим маме. («дарят» воображаемой маме)

Мама дочь свою качает, (дети качают воображаемую куклу)

Плачет доченька: «Уа». (прижимают руки к щекам и качают головой)

Ручки хочет поднимать (поднимают руки вверх)

И совсем не хочет спать. (руки под щеку и отрицательно качают головой)

Молочка мы ей согреем (мешают ложкой в воображаемой кастрюле)

И в бутылочку нальем, (переливают воображаемое молоко)

Покачаем понежнее (качают )

И в кроватку отнесем. (наклоняются и опускают руки)

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: За что я люблю Нижневартовск?

кулачки)

Он, красив, хотя и молод! (хлопки)

## Город

Мы по городу шагаем (шаг на месте)

То, что видим, называем:

Светофоры и машины (поворот головы влево)

Ярмарки и магазины (поворот вправо)

Скверы, улицы, мосты

И деревья и кусты! (Потянулись вверх — присели)

## Мой город

Люблю по городу шагать, (шагают по кругу)

Люблю смотреть, (изобразить «бинокль»)

Люблю считать. (шевелият пальчиками)

Площадь – раз, (загибают пальчики по — одному, начиная с большого)

А «Дом торговли» — два,

Три – фонтан-удалец,

Четыре – Ледовый наш дворец.

Пять – по парку я гуляю,

Всякий уголок в нем знаю.

Шесть – на стадион хожу,

Там с коньками я дружу.

Семь – конечно, детский сад,

Сюда хожу пять дней подряд.

Восемь – детская площадка,

Здесь качели и лошадка.

Девять – «Фантик» магазин,

Много ярких там витрин.

Десять – это школа, дети!

Узнаешь там про все на свете!

Очень любим мы наш город (поочередно переставляем

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: Главный город страны (многообразие)

*Кольца».*

*(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)*

Прокати меня, Москва,

По колечку, по кольцу!

*(Меняют направление движения)*

У тебя большие кольца

И тебе они к лицу.

(Останавливаются, поворачиваются

лицом в круг.

Выполняют ритмичные приседания.)

Одно кольцо Садовое,

Садовое – домовое.

Там и тут, там и тут

На кольце дома растут.

*(Бегут по кругу, взявшись за руки.)*

Кольцо другое, новое, -

Метро – метро - метровое.

*(Выстраиваются «паровозиком»*

и двигаются по кругу.)

По кольцу под землёй

Мчится поезд голубой.

## Город

Мы по городу шагаем (шаг на месте)

То, что видим, называем:

Светофоры и машины (поворот головы влево)

Ярмарки и магазины (поворот вправо)

Скверы, улицы, мосты

И деревья и кусты! (Потянулись вверх — присели)

## Мой город

Люблю по городу шагать, (шагают по кругу)

Люблю смотреть, (изобразить «бинокль»)

Люблю считать. (шевелят пальчиками)

Площадь – раз, (загибают пальчики по — одному, начиная с большого)

А «Дом торговли» — два,

Три – фонтан-удалец,

Четыре – Ледовый наш дворец.

Пять – по парку я гуляю,

Всякий уголок в нем знаю.

Шесть – на стадион хожу,

Там с коньками я дружу.

Семь – конечно, детский сад,

Сюда хожу пять дней подряд.

Восемь – детская площадка,

Здесь качели и лошадка.

Девять – «Фантик» магазин,

Много ярких там витрин.

Десять – это школа, дети!

Узнаешь там про все на свете!

Очень любим мы наш город (поочередно переставляем кулачки)  
Он, красив, хотя и молод! (хлопки)

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: О чем рассказывает одежда?

### Одежда

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)

У меня с ним только мир. (сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита. (сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё)

Он пальцем больше не грозит, (грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит. (руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят. (поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет — (поочередно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет. (голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: На чем отправимся в путешествие?

*Ракета».*

Раз, два, стоит ракета.

*(дети поднимают руки вверх).*

Три, четыре, скоро взлёт.

*(разводят руки в стороны)*

Чтобы долететь до солнца,

*(делают круг руками)*

Космонавтам нужен год.

*(берутся руками за голову и качают ею).*

Но дорогой нам не страшно,

*(разводят руки в стороны,*

*делают наклоны корпусом вправо- влево).*

Каждый ведь из нас атлет.

*(сгибают руки в локтях)*

Пролетая над Землёю,

*(разводят руки в стороны).*

Ей передадим привет.

*(поднимают руки вверх и машут ими).*

*«Вертолёт».*

Быстро лопасти крути!

Вертолёт, лети, лети!

*(пальцы обеих рук, кроме указательных и больших*

–

*в положении плетёной корзинки;*

*указательные пальцы выдвинуть вперёд и соединить их подушечками – это «хвост вертолёта»; большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как, лопасти вертолёта).*

*«Ракета».*

Мы сегодня с вами, дети

*(руки в стороны)*

Улетаем на ракете.

*(руки вверх)*

На носочки поднимись,

*(подняться на носки)*

Потянись – опустишь.

*(опуститься и опустить руки).*

Вот летит ракета ввысь.

*(посмотреть вверх, вытянув подбородок;*

затем вернуться в основную стойку)

«Поезд».

Мы в вагончиках сидим

(ноги слегка согнуты в коленях,

руки сложены перед грудью)

Мы сидим, мы сидим,

И в окошечки глядим,

*(повороты головы вправо, влево)*

Весело глядим.

Едет, едет паровоз -

(притопывают, делая круговые движения

согнутыми в локтях руками, пальцы сжаты в кулак)

Чух – чух – чух, чух – чух – чух!

Ребятишек он повёз,

Чух – чух – чух, чух – чух – чух!

А колёсики стучат - так – так – так, так – так – так!

*(хлопают ладонями по коленям)*

Будто с нами говоря, так – так – так, так – так – так!

*(стучат кулаками по коленям)*

Громко подаём гудок:

*(поднимают и опускают правую руку, сжав пальцы в кулак)*

Ду – ду – ду, ду – ду – ду!

Подъезжает паровоз -

*(поднимают и опускают левую руку, сжав пальцы в кулак)*

Ду – ду – ду, ду – ду – ду!

Ребятишек он привёз!

«Мчится поезд».

Чух-чух! Чух-чух!

Мчится поезд во весь дух.

(дети бегут по кругу друг за другом,

положив руки на плечи впереди стоящего ребёнка).

Паровоз пыхтит.

Тороплюсь!- гудит.

Тороплюсь! Тороплюсь!

(первый ребёнок делает круговые

движения руками, согнутыми в локтях,

и произносит слова паровоза).

**Самолет**

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)  
Появился самолет. (Полетели как самолеты.)  
Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)  
Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)  
Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)  
Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)  
Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)  
Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)  
Опустили руки вниз, (Опустили руки.)  
И на место все садись! (Сели на места.)

### **про транспорт**

На лошадке ехали, (Шагаем на месте.)  
До угла доехали.  
Сели на машину, (Бег на месте.)  
Налили бензину.  
На машине ехали,  
До реки доехали. (Приседания.)  
Трр! Стоп! Разворот. (Поворот кругом.)  
На реке — пароход. (Хлопаем в ладоши.)  
Пароходом ехали,  
До горы доехали. (Шагаем на месте.)  
Пароход не везет,  
Надо сесть на самолет.  
Самолет летит,  
В нем мотор гудит: (Руки в стороны, «полетели».)  
-У-у-Ф.

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: Зачем люди летают в космос?

### Космонавт

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстиляется земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

### Созвездия

Над Землёю ночью поздней, (Руки вверх, в стороны, вниз)

Только руку протяни, (потянулись руки вверх)

Ты ухватишься за звёзды: (руки в кулачки сжимать)

Рядом кажутся они. (Руки перед глазами)

Можно взять перо Павлина, (ноги вместе, руки вверх, покачаться)

Тронуть стрелки на Часах, (наклон вниз, руки машут тик-так)

Покататься на Дельфине, (присесть, руки вперед)

Покачаться на Весах. (Ноги на ширине плеч, руки в стороны покачаться)

Над Землёю ночью поздней, (руки вниз, поднять голову вверх)

Если бросить в небо взгляд, (потянулись вверх, руки вверх)

Ты увидишь, словно гроздь,

Там созвездия висят. (Руками берем созвездия)

### Космодром

Всё готово для полёта, (поднять руки вперёд, затем вверх.)

Ждут ракеты всех ребят. (соединить пальцы над головой, изображая ракету.)

Мало времени для взлёта, (марш на месте.)

Космонавты встали в ряд. (встать прыжком — ноги врозь, руки на пояс.)

Поклонились вправо, (влево, наклоны в стороны.)

Отдадим земной поклон. (наклоны вперёд.)

Вот ракета полетела. (прыжки на двух ногах)

Опустел наш космодром. (присесть на корточки, затем подняться.)

### Полет на Марс

Долетели мы до Марса,

Примарсились, отдохнём!

Физзарядочку начнём.

Ой, нас что — то укачало!

Закачало, понесло:

То направо, то налево

То назад, а то вперёд!

Закружило, завертело

И на место принесло!

### Отправляемся в полет

5, 4, 3, 2, 1 — вот и в космос мы летим (на каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой)

Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым (бег по кругу)

Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели (бег в рассыпную)

В невесомости летим, в иллюминаторы глядим (руки над бровями)

Только дружных звездолет, может взять с собой в полет!  
(встать в круг)

### Космонавт

Не зевай по сторонам,

Ты сегодня — космонавт. (Повороты в стороны)

Начинаем тренировку, (Наклоны вперед)

Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета (Приседают)  
Для полета на планету.  
Отправляемся на Марс. (Кружатся)  
Звезды в гости ждите нас.  
Крыльев нет у этой птицы,  
Но нельзя не подивиться:  
Лишь распустит птица хвост – (руки назад, в стороны)  
И поднимется до звезд. (тянемся вверх)

## Космос

Один, два, три, четыре, пять (Ходьба на месте)  
В космос мы летим опять (Соединить руки над головой)  
Отрываюсь от земли (Подпрыгнуть)  
Долетаю до луны (Руки в стороны, покружиться)  
На орбите повисим (Покачать руками вперед-назад)  
И опять домой спешим (Ходьба на месте)

Мы летим к другим планетам! (бегут по группе)

Объявляем всем об этом!

Весь игрушечный народ (повороты туловищем)

С нами просится в полет.

Жметса зайнька к ракете: (прыгают, как зайчики)

- Полечу я с вами, дети,

На любую из планет,

Где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись: (бегают, как мышки)

- Мы летали, не боялись,

Высота – красота,

Ни единого кота!

Даже плюшевый медведь (ходят, как мишки)

Хочет к звездам полететь (руки поднимают вверх)

И с Большой Медведицей (хлопают в ладоши)

В синем небе встретиться. Руки поднимают вверх, кружатся)

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Как комнатные растения влияют на нашу жизнь?

*Говорит цветку цветок.*

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок».

(дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой

(дети шагают на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай

(вращение головой)

Стебель наклони слегка-

Вот зарядка для цветка.

(наклоны)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.

(встряхивание кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

### Цветы

Раз –два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)

К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)

Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)

Ветерок пролетал, стебелечки качал (раскачивают руками влево - вправо над головой)

Влево качнулись- низко прогнулись. (наклоняются влево)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо)

Ветерок убегай! (грозят пальчиком)

Ты цветочки не сломай! (приседают)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут! (медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)

Руки тянем в потолок,

Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)

Руки в стороны раздвинем,

Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)

Руки резко вверх поднимем,

Раз-два, три-четыре.

Машем крыльями, как гуси.

А потом быстрее опустим. (Резким движением  
поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)

Будто в классики, немножко

Прыгаем на правой ножке.

А теперь на левой тоже.

Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной  
ножке.)

**Физминутки для детей 5-6 лет**  
**Тема недели: Как просыпается природа?**

Прибежал подснежник (бегут по кругу)

В мартовский лесок.

Заглянул подснежник (повороты туловищем)

В чистый ручеек.

И, себя увидев, (руки поднимают вверх и медленно опускают вниз)

Крикнул: «Вот те на! (хлопают в ладоши)

Я и не заметил,

Что пришла весна!» (прыгают на месте)

\*\*\*

Снова нет ручьям покоя – (бегут по кругу)

День и ночь журчат в кустах.

Ходит солнце золотое (спокойно идут по кругу)

В чистых-чистых небесах.

Льет лучи на лес и луг (приседают – встают)

И на все цветы вокруг. («цветок» над головой)

\*\*\*

Весна, весна красная! (идут по кругу, взявшись за руки)

Приди, весна, с радостью.

С радостью, с радостью, (идут в обратную сторону)

С великою милостью:

Со льном высоким, (поднимают руки вверх)

С корнем глубоким, (приседают)

С хлебами обильными. (бегут по кругу)

\*\*\*

По дорожке долго, долго, (идут по кругу)

Взявшись за руки мы шли. (берут друг друга за руки)

Усидеть весною дома

Мы с сестренкой не смогли.

Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)

От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)

В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)

Из семи лучистых дуг.

\*\*\*

На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу)

После зимней лютой стужи

Просыпается от сна (потягиваются)

Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)

Не покроет лед за ночь, (повороты туловищем)

Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

\*\*\*

Медведь весной проснулся (далее движения по тексту),

Потянулся, улыбнулся,

Повертелся, огляделся,

Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

(тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту).

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет!

(ходьба по-медвежьи.)

\* \* \*

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

(дети говорят улыбаясь).

Она везде, она повсюду!

(Красна, красна, красна - повороты).

По лугу, лесу и поляне.

(Идет, идет, идет – шагают на месте).

На солнышке скорей погреться.

(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).

И в ручейке лесном задорном,

(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).

И все живое сразу слышит.(Весенний звон – 2 раза, хлопки).

## Физминутки для детей 5-6 лет

### Тема недели: Что было бы, если бы не было насекомых?

#### Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

#### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Я шагаю по лужайке – (шагают на месте)

Сверху ясно мне видна (смотрят вниз)

Вся зеленая страна.

Вот улитка – добрый гномик – («крыша» над головой)

На себе таскает домик.

Вот стоит высотный дом – (разводят руки в стороны)

Муравьи хлопочут в нем. (шагают на месте)

\*\*\*

#### Муравей

Муравей нашел былинку, (движения выполняются по тексту)

Много было с ней хлопот.

Как бревно, взвалив на спинку,

Он домой ее несет.

Он сгибается под ношей,

Он ползет уже с трудом,

Но зато какой хороший

Муравьи возводят дом.

\*\*\*

#### Гусеница

Этот странный дом без окон (стоят прямо)

У людей зовется кокон.

Свив на ветке этот дом, (подкладывают ладони под правую щеку)

Дремлет гусеница в нем.

Спит без просыпа всю зиму. (подкладывают ладони под левую щеку)

Но зима промчалась мимо. (потягиваются)

Март, апрель, капель, весна...(медленно приседают)

Просыпайся, соня-сонюшка! (потягиваются)

Под весенним ярким солнышком.

Гусенице не до сна.

Стала бабочкой она! (бегут по кругу, машут руками)

\*\*\*

Жучок

Этот маленький жучок по земле гуляет, (идут по кругу)

Листик сладенький найдет и его кусает. (наклоны вперед)

Чтоб еще листочек съесть, хочет он повыше влезть. (потягиваются вверх)

Этот маленький жучок по траве гуляет, (идут по кругу)

Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. (ложатся на пол)

Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать. («спят»)

\*\*\*

Чок – чок, каблучок!

Потопать ногами.

В танце кружится сверчок.

Покружиться.

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

Движения руками, как при игре на скрипке.

Крылья бабочки мелькают –

Движения руками, как крыльями.

С муравьем она порхает.

Покружиться парами.

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

Танцевальные движения, как в гопаке.

Звонко хлопают ладошки!

Похлопать в ладоши.

Всё! Устали ножки!

\*\*\*

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

**Физминутки для детей 5-6 лет**  
**Тема недели: Они сражались за Родину**

Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

День Победы.

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: Школа дорожной безопасности

### Мы — шоферы»:

Качу, лечу  
Во весь опор (дети шагают)  
Я сам-шофер (имитируют управлением рулем)  
И сам – мотор (круговые движения плечами)  
Нажимаю на педаль (сгибают ногу в колене)  
И машина мчится в даль. (бег на месте)

(Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль)

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.

### Физминутка «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)

### Светофор»

Красный свет нам говорит:  
Стой! Опасно! Путь закрыт!  
Желтый свет-предупреждение:  
Жди сигнала для движенья.  
Зеленый свет открыл дорогу:  
Переходить ребята могут!  
— Ребят! На красный свет нужно стоять на месте,  
На желтый хлопать в ладоши, а на зеленый — шагать на месте.  
(воспитатель показывает разные цвета светофора)

Чтоб аварий избежать. (руки на пояс — повороты в стороны)  
Надо строго соблюдать  
Правила движения (поочередное поднятие рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить)  
И нормы поведения.  
Вы запомните, друзья.  
На дороге нам нельзя  
Бегать, прыгать и скакать (прыжки на месте на двух ногах)  
И с мячом в футбол играть.  
И не думайте напрасно (ходьба на месте с высоким подниманием колен)  
Что здесь вовсе не опасно.  
Изучайте понемногу, как переходить дорогу.

### Дорога без разметки

Я в деревню этим летом (руки на плечи — круговые движения вперед)  
Ездил на машине с дедом. (руки на плечи — круговые движения назад)  
На дороге здесь порой (прямую ногу вперед на носок поочередно)  
Нет разметки никакой.  
Ну и как тогда нам быть (прямую ногу назад поочередно)

Как её переходить?  
Если нет машин, то можно.  
Только очень осторожно:  
Влево-вправо посмотреть. (руки на пояс — повороты в стороны)  
Не бежать и не лететь!  
И без лишней суеты (ходьба с высоким подниманием колен)  
Перейдёшь дорогу ты!  
(Виктор Верёвка)

С той поры зовёт народ (наклоны головы вперед-назад)  
«Зеброй» этот переход.

## Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)  
На машине легкой  
Въехали на горку: хлопок, (руки вверх, хлопок над головой)  
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

## Зебра

У асфальтовой дороги (поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить)  
Возмутились носороги:  
— Пешеходам нет пути!  
Как дорогу перейти?  
Мимо едут, вжик да вжик, (руки на пояс — повороты в стороны)  
То такси, то грузовик,  
То автобус, то маршрутка —  
На дорогу выйти жутко!  
Подошёл художник крот: (ходьба на месте)  
— Нарисуем переход!  
Чёрно-белая дорожка  
От порожка до порожка.  
Зебра ахнула: — Друзья! (наклоны головы в стороны)  
Полосатый он, как я!

## Физминутки для детей 5-6 лет

Тема недели: **В какие краски раскрашено лето?**

Вместе по лесу идём  
Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

## Лето

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!

Шлепаем по лужам.

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!

Зонтик нам не нужен.

Нам не страшен сильный дождь!

Лето наступило!

Ну, промокли мы. И что ж?

Будем мыться с мылом!

**А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)