Физ.минутки и подвижные игры

Физкультминутки и подвижные игры

1. «Я - мы»

Я бегу, бегу, бегу

Я на месте не стою.

Мы бежим, бежим, бежим

Мы на месте не стоим.

(Воспитатель показывает движения, имитируя бег или включается экран с анимациями).

2. «Мячик новый есть у нас»

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час (Воспитатель ударяет мяч об пол, дети прыгают на месте).

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай (бросает мяч ребенку).

До чего же веселый мячик,

Так и скачет, так и скачет (ребенок ударяет мяч об пол, дети прыгают на месте).

Там, где нету потолка,

Он летит под облака. (Ребенок бросает мяч вверх, дети убегают).

3. «Я иду и ты идешь».

Я иду и ты идешь

Ножки топают:

- Топ, топ, топ!

Я пою и ты поешь

Ручки хлопают:

- Хлоп, хлоп, хлоп!

4. «Вышла курочка гулять…» (аудиозапись).

Вышла курочка гулять

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки

Желтые цыплятки

Ко-ко-ко-ко-ко-ко-ко

Не ходите далеко

Лапками гребите, зернышко ищите

(дети под музыку двигаются, повторяют движения за воспитателем).

5. «Мой веселый, звонкий мяч».

Дети и воспитатель стоят в кругу. Воспитатель отбивает мяч об пол и говорит слова, дети прыгают на месте.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь.

Красный, желтый, голубой

Не угнаться за тобой – воспитатель бросает мяч. Дети убегают на свои стульчики.

6. «Мячик».

Раз, два, прыгай мячик,

Раз, два и мы поскачем.

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

7.Глазками миг-миг-миг

Пальчиками чик-чик-чик.

Ручками хлоп- хлоп- хлоп

Ножками топ- топ- топ.

8. Физкультминутка: «Мы играем на гармошке »

Мы играем на гармошке

Громко хлопаем в ладоши

Головой слегка качаем

Руки кверху поднимаем

Наши ручки хлоп-хлоп

Наши ножки топ-топ

Наши глазки миг-миг

Наши пальчики чик-чик.

9. Физкультминутка:

Где же наши руки? (2 р)

Нет наших рук (прячут руки за спину)

Вот же наши руки (2 р, протягивают руки и поворачивают кисти рук вверх и вниз).

Где же наши ноги? (2 р)

Нет наших ног (Дети приседают, закрывая ноги руками).

Вот же наши ноги,

Пляшут наши ноги.

10. «Наша уточки с утра»

Наша уточки с утра « кря-кря-кря» (2 раза). (Изображаем уточек)

Наши гуси у пруда - «Га-га-га! Га-га-га!

(Руки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то налево).

Наши гуленьки вверху - Гру-гру-гру! Гру-гру-гру!.

(Машем ручками как крылья).

Наши курочки в окно - Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

(Ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим)

11.»Круг-кружочек»

Дети идут по кругу и говорят:

«Круг – кружочек, повернись разочек,

Раз-два-три, повернись, Азат, ты!»

Ребенок, чье имя назвали, должен сказать «Я – Азат» и повернуться кругом. Игра продолжается.

12.Физкультминутка:

Ножками затопали, зашагали по полу.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ

Скачут словно зайчики, прыг, прыг, скок

Девочки и мальчики , прыг, прыг, скок

13. «Мишка»

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

14.Зайка беленький сидит.

Зайка беленький стоит,

Он ушами шевелит,

Вот так, вот так

Он ушами шевелит,

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок

Надо зайке поскакать.

15. «Карусель»

Дети становятся в круг. Идут по кругу, держась за веревку правой рукой и произносят слова.

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом –

Все бегом, бегом, бегом.

(После слова «бегом» дети бегут по кругу. После слова «поворот» дети берут веревку в левую руку и идут в другую сторону, произнося слова).

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два –

Вот и кончилась игра.

(Карусель начинает медленно кружится и останавливается).

16.Игра «Поезд» (дети – вагоны, воспитатель – паровоз).

«Вагончики зеленые

Бегут, бегут, бегут,

А круглые колесики

«Тук-тук-тук-тук-тук-тук».

17. Мы топаем ногами топ-топ-топ

Мы хлопаем руками хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

Мы руки подаем

И бегаем кругом.

18. «Космонавты»

Воспитатель:

- Солдаты (ребятки), теперь вы – космонавты!

Дети свободно располагаются по всему залу (по всей комнате) и выполняют движения «по команде»:

К полету мы готовы (встают по стойке «смирно», прикладывая правую руку к голове)!

Заводим мы моторы (дети вращают кистями рук перед грудью и произносят звук Р-р-р-р-р).

Ввысь ракета, лети (соединяют ладони перед собой, образуя нос ракеты, и легко бегут на носках врассыпную по комнате).

На орбиту выходи

Вокруг планеты облетели (летят по кругу друг за другом)!

И опять на Землю сели (останавливаются и приседают на колени, соединенные руки держат над головой).

19.Моем шею, моем уши (трем шею, уши),

Вытираем их посуше (имитируем растирание).

Чистота всего дороже (грозят пальчиком левым и правым).

Мы и зубы чистим тоже

Порошком, порошком.

Раз, два, три.

Зубы щеткой чаще три! (Имитируем движениями чистки зубов вправо и влево. Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой ручкой, левой ручкой. Три хлопка в ладоши. Имитируют движениями чистку зубов в направлении сверху вниз).

20. «Поезд»Дети передвигаются вперед и хором произносят:

Вот поезд, наш поезд, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят,

Чу – чу, чу – чу, чу – чу – бежит паровоз,

Далеко – далеко ребят он повез.

Но вот остановка. Давайте вставать,

Выходим, ребята, пойдемте гулять.

21. Игра «На лошадке ехали».

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 –у

22.»Начинаем мы играть»

1-2-3-4-5

(Дети сжимают руки в кулаки, под счет выбрасывают поочередно пальцы, начиная с мизинца).

Начинаем мы играть.

(Выполняют круговые движения кистями рук).

Ручками мы хлопнем вот так, вот так

(Хлопают в ладоши).

Ножками мы топнем, вот так, вот так

(Поочередно топают ногами, руки на поясе).

Ручками помашем, вот так, вот так,

(Поднимают руки над головой, помахивают ими).

Ножками попляшем, вот так, вот так,

(Выставляют вперед ноги, руки на поясе).

Можем поклониться, вот так, вот так,

(Кланяются друг другу).

Можем рассердиться, вот так, вот так,

(Складывают руки перед собой, стучат ногой, говорят сердито).

Можем помириться, вот так, вот так,

(Протягивают руки друг другу, говорят с улыбкой).

Как вам в садике живется?

(Показывают большой палец правой, затем левой руки).

23.«Мы ребята – молодцы». (Урожайная) (Аудиозапись).

Мы корзиночки несем, звонко песенку поем.

Урожай собирай и на зиму запасай.

Мы ребята молодцы, собираем огурцы.

И фасоль, и горох, урожай у нас не плох

Ты пузатый кабачок, отлежал себе бочок,

Не ленись, не зевай и в корзину полезай.

24. «Урожай».

В огород пойдем, урожай соберем (шаги на месте)

Мы моркови натаскаем («таскают»).

И картошки накопаем (копают)

Срежем мы кочан капусты, («срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный (показывают круг).

Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке (шаги на месте).

25. «Три медведя»

Три медведя шли домой (дети шагают вперевалочку)

Папа был большой-большой (поднять руки вверх)

Мама с ним поменьше ростом (руки на уровне груди)

А сынок – малютка просто (присесть)

Очень маленький он был (присев, продолжать покачиваться по- медвежьи)

С погремушками ходил (встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)

Дзинь –дзинь-дзинь-дзинь (дети имитируют игру с погремушками)

26. «Буратино».

Буратино потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся,

Три нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик видно не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать

27. Игра «Лиса и зайцы»

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

Сели заиньки в кружок,

Ищут лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

Вот бежит лисичка,

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки.

- Вот они зайцы. Лови зайцев.

28. «В огороде мы гуляем»

В огороде мы гуляем (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат помидоры – муляжи или предметные картинки),

Помидоры собираем (сжимают и разжимают пальчики).

Помидоры хороши-

Наедимся от души (поглаживают свой живот).

В огороде мы гуляем (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат огурцы – муляжи или предметные картинки),

Огурцы собираем (сжимают и разжимают пальчики).

Огурцы хороши-

Наедимся от души (поглаживают свой живот).

В огороде мы гуляем (дети, держась за руки, идут по кругу, в центре которого лежат морковь и репа - муляжи или предметные картинки),

Морковь, репу собираем (сжимают и разжимают пальчики).

Морковь, репа хороши -

Наедимся от души (поглаживают свой живот).

29. Игра «Поезд»

Дети стоят друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Воспитатель – водящий произносит слова игры.

Чух, чух, пых-чу “Поезд” начинаеи медленно двигаться,

Пых-чу, вор-чу. (2 раза) постепенно прибавляя скорость.

Стоять на месте не хочу!

Ко-ле-са-ми Дети делают круговые движения

Верчу, вер-чу. (2 раза) руками перед собой.

Стоять на месте не хочу!

Ко-ле-са-ми

Стучу, стучу. Топают ногами.

Са-дись скорее,

Про-ка-чу!

Чу-чу-чу! “Поезд” останавливается.

30. Физкультминутка

Руки вверх мы поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

А потом к себе прижмем,

А потом похлопаем,

На месте потопаем.

Отдохнули, зарядились

Тихо на трамвай садились.

(Имитируют движения).

31.Игра “Поезд”

Игра «Поезд».(музыка Н.Метлова, слова Т.Бабаджанян)

Дети сидят на длинной скамейке друг за другом, поют и выполняют движения согласно тексту:

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Чу-чу, чу–чу-чу-чу-

Бежит паровоз,

Далеко-далеко

Ребят он повез. (дети движением рук изображают движение колес).

Но вот остановка.

Кто хочет слезать?

Вставайте, ребята,

Пойдемте гулять.

32. Игра «Пилоты»

Руки в стороны- в полет(руки в стороны, ходьба)

Отправляется пилот.

Раз, два, три- лежит вперед

Наш спортивный самолет.

Курс налево- раз, два, три(поворот на 90 градусов)

Вверх на небо посмотри (влево, три шага влево):

Небо ясно голубое (посмотреть вверх),

Где найдешь еще такое (руки в стороны)?

Выполняя поворот (поворот вправо на 90 градусов),

Снова мы летим вперед (ходьба),

И никто не отстает.

Осторожно поверни(поворот вправо на 90 градусов)-

Курс направо: раз два три (ходьба).

А теперь летим по кругу ( легкий бег по кругу, руки в стороны),

Мы пилоты- высший класс( легкие наклоны вправо, влево).

Посмотрите, дети, сами,

Мы летим над облаками.

Вот и наш аэродром,

Друга не задень крылом.

Стоп, и скорость мы снижаем( перейти на ходьбу)

И тихонько приседаем ( остановиться, присесть),

Вот и закончился полет,

Отдыхает самолет ( отдых на ковре)

33. Игра «На лесной опушке».

На лесной опушке,

Собрались зверюшки. ( ходьба на месте)

Зайки- попрыгайки у пепечко скачут( прыжки)

Злые волки в чаще воют, словно плачут:

- У-у-у! У-у-у!

Белки разлетайки на макушках сосен

(поднять руки вверх, ладони чашечкой).

А лиса-лисичка, рыжая сестричка ( повороты вправо, влево, пальцем дотронуться до носа)

Хвостиком метет, носиком ведет.

Только мишка спит в берлоге,

У него замерзли ноги ( притопы на месте)

Мы листочком залетели (« подметаем»),

Мишке мы укрыли дом,

Чтоб спалось ему так сладко (ложить ладони у щеки)

Вот и кончилась зарядка ( развести руки в стороны).

34. Физкультминутка. Игра «Парк аттракционов».

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели. (держась за руки, кружатся)

Пересели на качели,

То вниз, то вверх летели. (держась за руки: один стоит, другой приседает).

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

(держась за руки, качаются: вправо-влево, вперед-назад).

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. ( прыжки на двух ногах).

35. Физкультминутка. Игра « Медвежата»

Дети становятся в круг выполняют движения соответственно с текстом:

Медвежата в чаще жили,

Головой они крутили.

Вот так! Вот так!

Головой своей крутили.

( переступают с ноги на ногу и вертят головой)

Медвежата мед искали,

Дружно кустик раскачали.

Вот так! Вот так!

Дружно кустик раскачали.

( имитируют раскачивание куста).

Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.

Вот так! Вот так!

Из речки воду пили.

( идут вперевалочку, делая вид что зачерпывают воду и пьют её).

А потом оны плясали,

Лапы выше поднимали.

Вот так! Вот так!

Лапы выше поднимали.

(танцуют поднимая руки)

36. Игра «Самолет».

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет

Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом.

Правое крыло отвел,

Посмотрел .

Левое крыло отвел,

Посмотрел.

Отвести руки попеременно и проследить взглядом

Я мотор завожу,

И внимательно гляжу

Делать вращательные движения перед грудью, поставить правую руку ко лбу

Поднимаясь ввысь, лечу.

Приземляюсь я в Африку.

Встать на носочки и легко бежать по кругу, потом тихонько опустится на одну колену.

37. Игра “Джунгли”.

Дети ходят сначала в одну, а потом в другую сторону со словами:

“ В джунгли мы пошли

И жирафа там нашли!

Приседай, приседай,

Жирафа травкой угощай!

(Дети приседают, щипают травку и тянут руки вверх угощая жирафа).

В джунгли мы пошли

Крокодила здесь нашли!

Ты не спи, не зевай, пасть пошире открывай,

Руки вверх поднимай!

(Дети имитируют пасть крокодила)

В джунгли мы пошли, цаплю здесь нашли,

На одной ноге вставай,

Руки вверх поднимай!

(Встают на одной ноге, поднимая руки вверх).

И слона здесь нашли!

Он ушами хлопает!

И ногами топает!

(Делают “уши” и топают ногами).

38. Игра “Кто как передвигается?”.

Мы шагаем в зоопарк,

Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины, (ходьба)

Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны, (повороты вправо, влево с

Обезьяны, тигры, львы. вытянутыми руками)

Мы весело играем (руки на поясе, полуприсядания

И движения выполняем. с поворотами вправо, влево)

Это – лев. Он царь зверей. (Дети идут неторопливо,

В мире нет его сильней. размеренно, с гордо поднятой

Он шагает очень важно, головой. Руки на поясе).

Он красивый и отважный.

А смешные обезьяны, (Прыжки с хлопками над головой)

Раскачали так лианы,

Что пружинят вверх и вниз

И взлетают выше всех!

А вот добрый, умный, слон (Дети ставят ноги на ширине плеч,

Посылает всем поклон руки сгибают в локтях,

Он кивает головой приподнимают, разводят их в

И знакомится с тобой. стороны).

Кенгуру так быстро скачет, (Дети сгибают руки в локтях,

Словно мой любимый мячик. выполняют легкие, прыжковые

Вправо-влево, поворот, движения влево-вправо, вперед-

Прыжок назад, потом вперед. назад).

Вот павлин.

Он чудо-птица. (Дети убирают руки за спину,

И всегда собой гордится поворачивают голову сначала в одну

Выступает ровно, прямо потом в другую сторону, движения

Смотрит гордо, вежливо! грациозные, мягко переступают

вытянув носок, с одной ноги,

на другую.

Вот и вечер наступает, (Ходьба)

Зоопарк наш засыпает.

Засыпает до утра,

Нам уже домой пора.

39. Игра “Веселые мартышки”.

Воспитатель читает стихотворение, дети должны выполнить движения в соответствии с текстом:

Мы веселые мартышки

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ночами топаем,

Скачем на носочках,

И друг другу даже,

Языки покажем!

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем 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!

Побеждает тот, кто состорит самую смешную гримасу.

40. Физкультминутка «Буратинина зарядка».

Вот Буратинина зарядка.

Выполняйте по порядку

Быстро встаньте, улыбнитесь.

Ну-ка плечи расправляйте,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись

Рук коленями коснулись.

41. «Игра с флажками»

- Ребятки, у нас второй урок – урок физкультуры. Дети с флажками в руках располагаются в рассыпную и выполняют движения по тексту:

Мы по комнате гуляли

И флажки в руках держали.

Тип-топ, еще раз!

Флаги яркие у нас.

(Поднимают руки с флажками вверх и машут ими).

Мы флажки за спину спрячем

И как, зайчики, поскачем.

Прыг-скок, еще раз!

Больше флагов нет у нас

(Прыгают, пряча флажки за спину).

На флажки мы посмотрели,

Покружиться захотели,

Вот-вот еще раз!

Кружиться флажок у нас!

(Кружатся, подняв руки с флажками вверх).

Мы тихонечко присели,

Застучали еле-еле.

Тук-тук, еще раз!

Флаги яркие у нас! (Стучим).

42. Физкультминутка.

Раз-два-три-четыре-пять,

Отправляемся гулять.

(Дети ходят врассыпную).

По извилистым дорожкам

Мы пройдем совсем немножко.

(Идут змейкой за ведущим).

Вправо, влево посмотрели,

(Повороты головы вправо, влево)

И на корточки присели.