

## Физкультминутки для средней группы (дети 4-5 лет)

### Июнь

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

#### «Зайка»

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки согреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

#### «Звериная зарядка – 1»

Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдем мягко как лисята  
И как мишка косолапый,  
И как зайка-трусишка,  
И как волк-волчишко.  
Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

#### «Звериная зарядка – 2»

Раз – присядка, два – прыжок,  
И опять присядка, а потом опять прыжок.  
Это заячья зарядка.  
Птички скачут, словно пляшут,  
Птички крылышками машут  
И взлетают без оглядки.  
Это птичья зарядка.  
А лисята, как проснутся,  
Любят долго потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ну и хвостиком вильнуть.  
А волчата спинку выгнут  
И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,  
широко расставив лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
А кому зарядки мало –  
Начинаем всё сначала.

### «Мартышки»

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем ,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

**Материал подготовила:**

**Заместитель заведующего по ВМР МБДОУ «Детский сад № 444» Кучина Е.А.**