

Физкультминутки для средней группы (дети 4-5 лет)

Июнь

«В лесу!»

Мы идем гулять.
Раз, два, три, четыре, пять.
Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдемся по дорожке.
На поляне дуб зеленый
Потянулся к небу кроной.
Он на ветках среди леса
Щедро желуди повесил.
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклонимся до носочков.
Раз – цветок, и два – цветок.
А потом сплетем венки.
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам,
Здесь отличные места.
Тут в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягодку сорвать,
Надо ниже приседать.
На полянке серый зайчик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с зайчиком скачу,
До небес достать хочу.
А теперь пора нам, братцы,
Из лесочка возвращаться.
Хоть дорога нелегка,
В детский садик нам пора

Ходьба на месте

Потягивание – руки вверх

Потягивание – руки в стороны

Наклоны вперед

Шаги на месте

Повороты влево – вправо

Приседания

Прыжки

Шаги на месте

«На речке»

Вот и утро, хватит спать,
Отправляемся гулять.
Вдалеке блестит река,
Холодна и глубока.
А по небу ходят тучи,
Вот пробился солнца лучик.
Руки к солнышку потянем,
Лучик солнечный достанем.
Как приятно в речке плавать
Берег слева, берег справа.
Речка лентой впереди.
Сверху мостик – погляди.
Чтобы плыть еще скорее,
Надо нам грести быстрее.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами?
Мы по берегу гуляем,
Ищем ракушки в песке.
Наклоняясь, собираем
И сжимаем в кулаке.
Сядем дружно на песок,
Не ленись ты, мой дружок.
Чтобы больше их собрать,
Надо чаще приседать.
А теперь пройдем немного.
Поднимая выше ногу.
Мы на речке порезвились
В группу снова возвратились.

Ходьба на месте

Руки вверх

Повороты головы в стороны

Наклоны головой вверх-вниз

Вращение рук вперед

Наклоны вперед

Приседания

Ходьба на месте

Дети садятся