

# Сборник физминуток для детей средней группы



Зайки, где вы пропадали?  
Мы в капусте отдыхали  
(трясутся от страха)  
А капусту вы не ели?  
Только носиком задели.  
Вас бы надо наказать.  
Так попробуй нас догнать!



Сначала буду маленьким,  
(присесть)

К коленочкам прижмусь.

(обнять колени руками)

Потом я вырасту большим, (встать)

До неба дотянусь.

(поднять руки вверх, встать на носочки)



Ветер дует нам в лицо.

(помахать руками на лицо)

Закачалось деревцо.

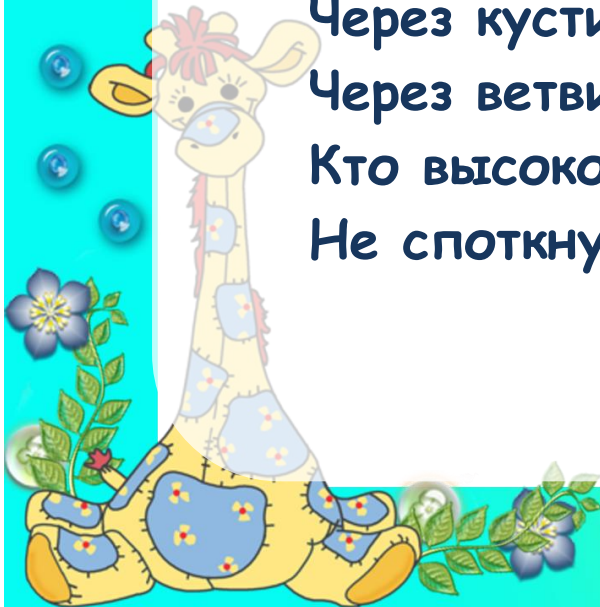
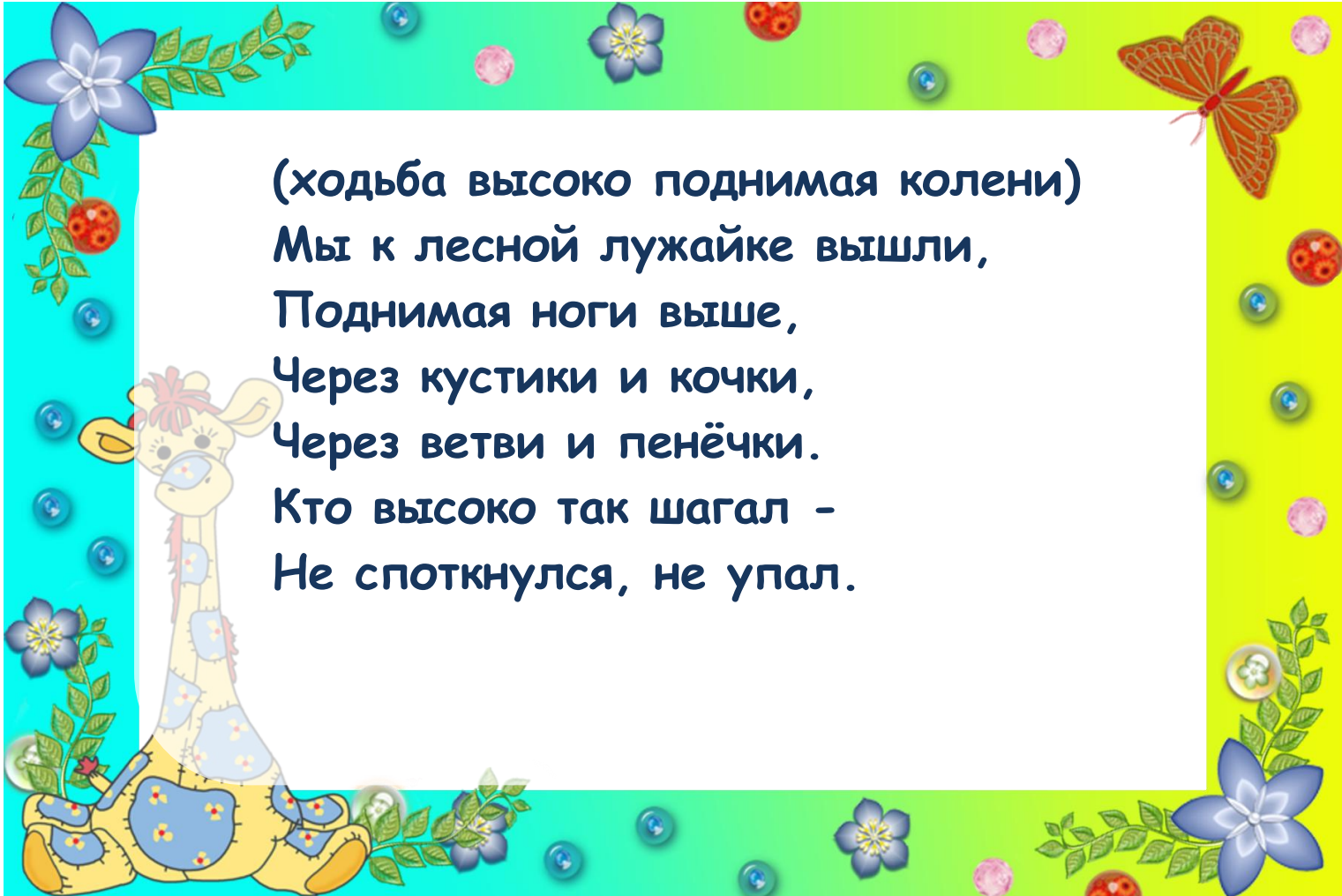
(покачаться из стороны в сторону)

Ветер тише, тише, тише.


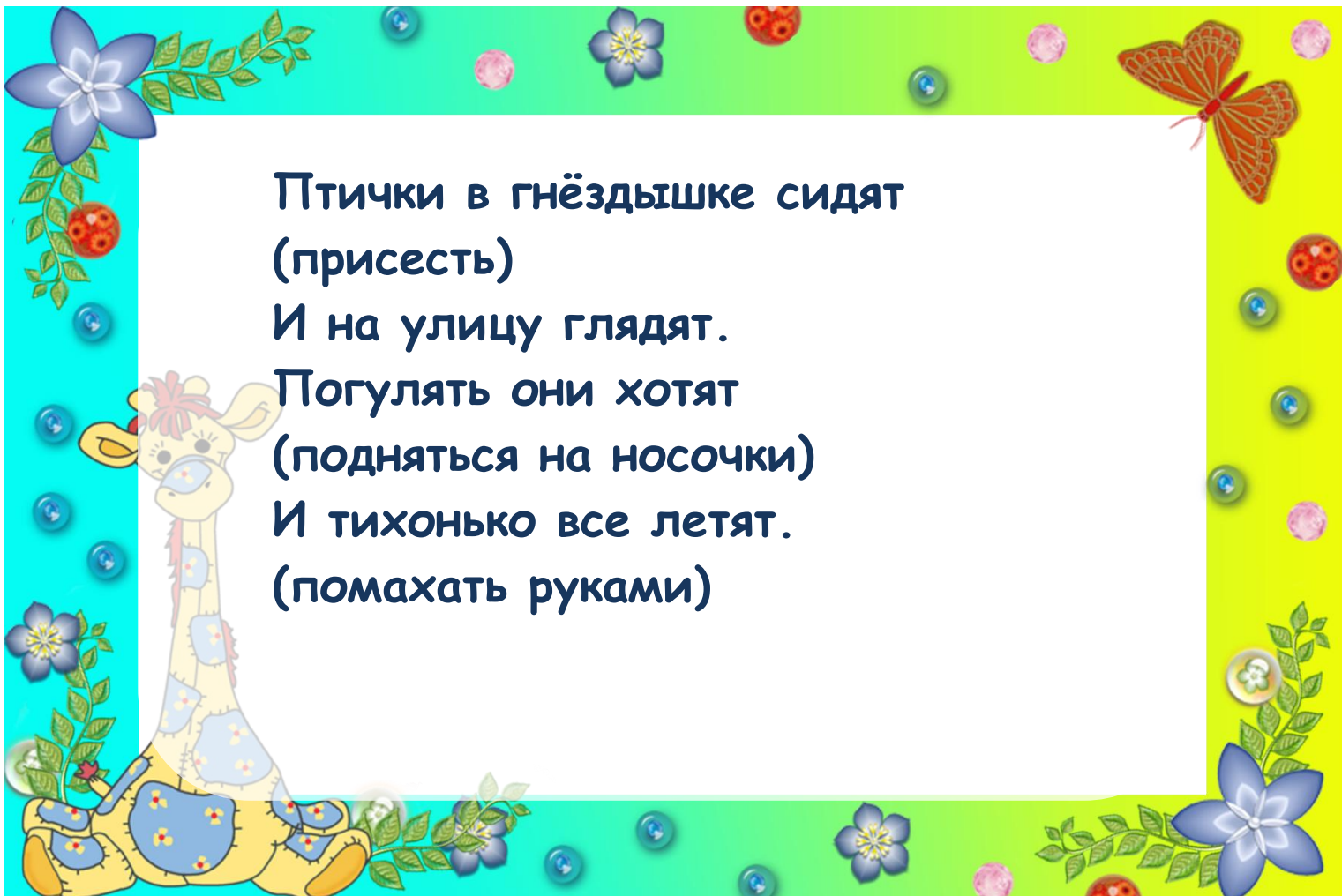
(присесть, помахать руками вверх-вниз)

Деревцо всё выше, выше.

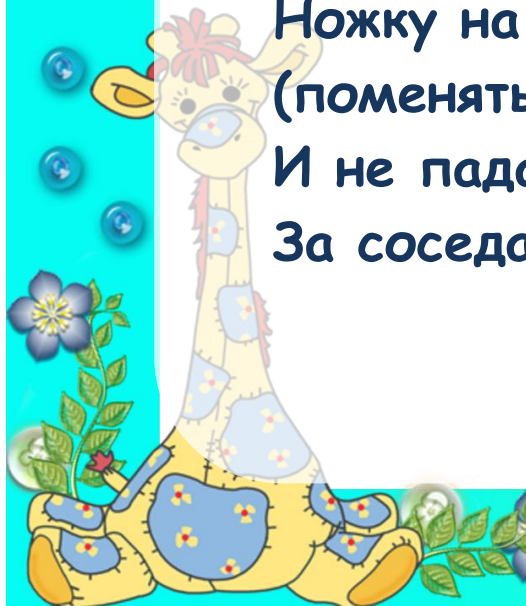
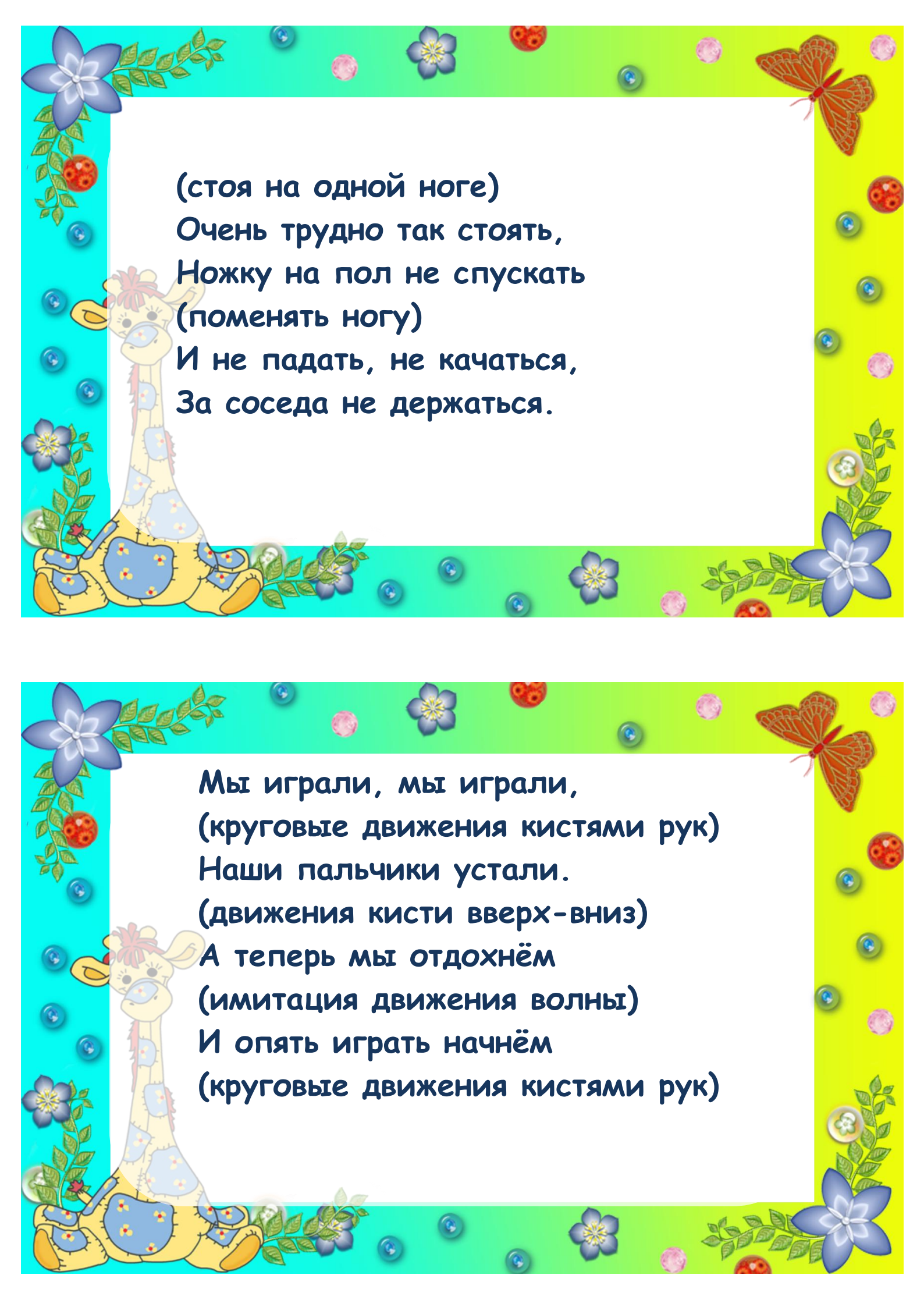
(потянуться вверх)




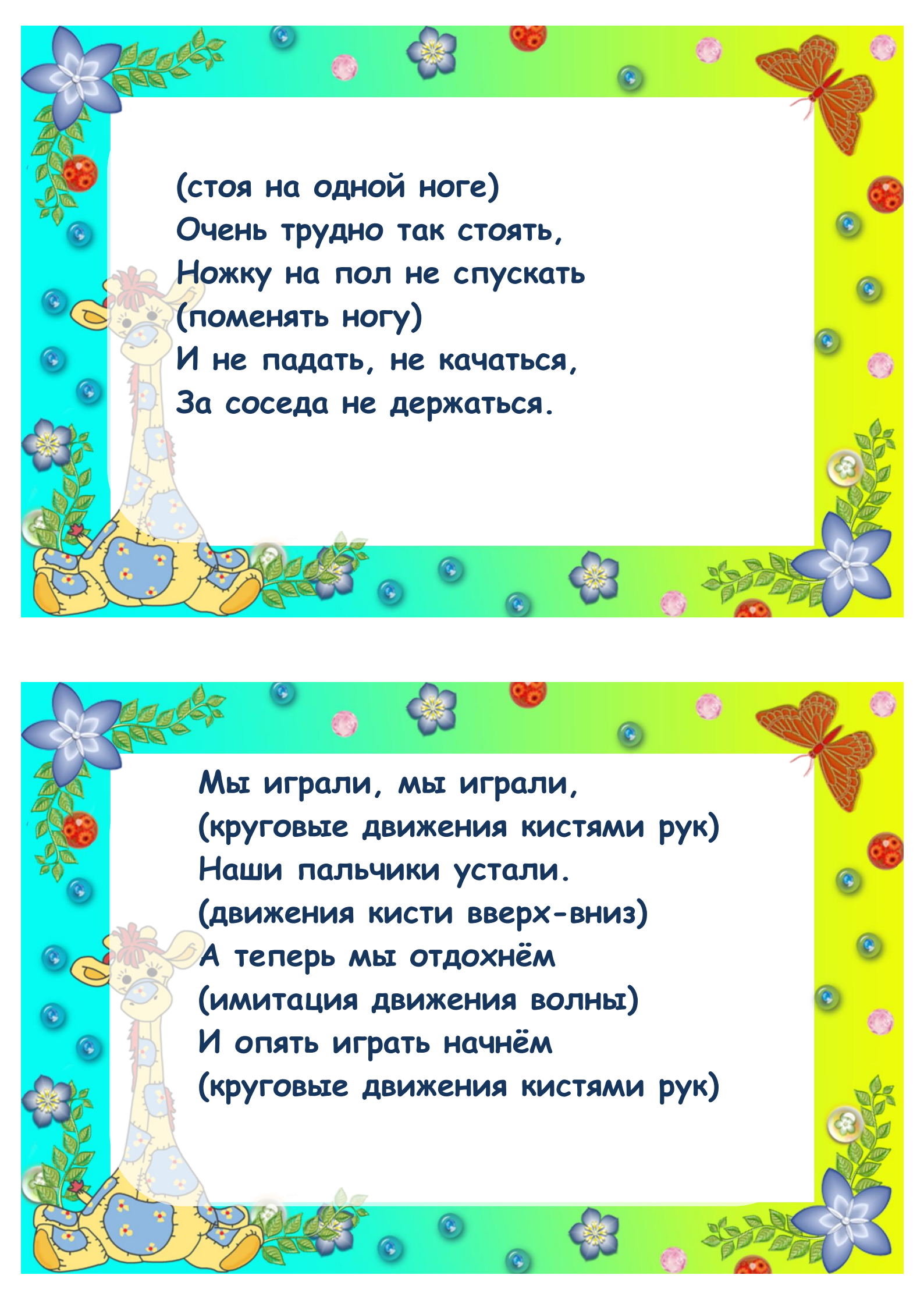
(ходьба высоко поднимая колени)  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал -  
Не споткнулся, не упал.



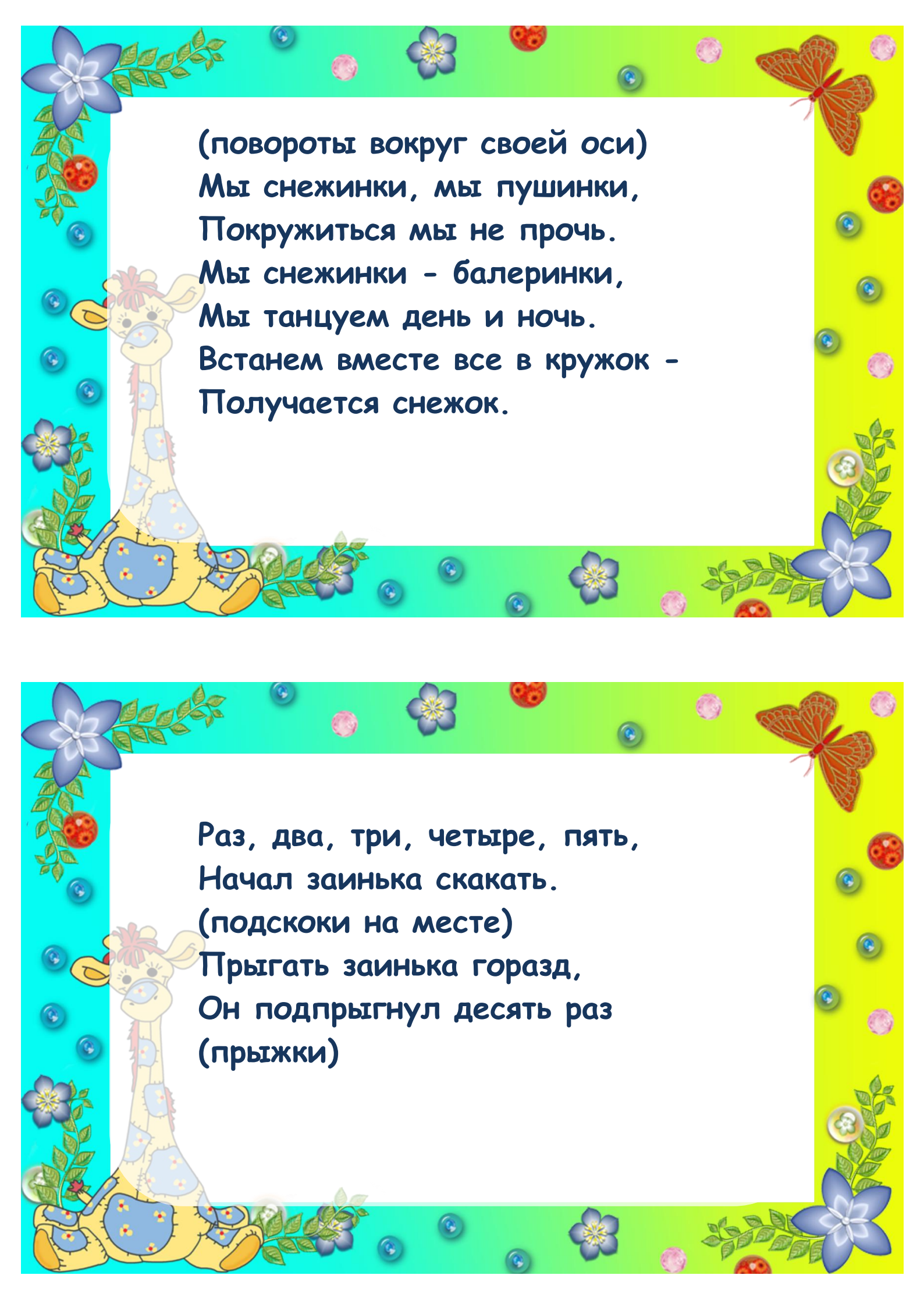
Птички в гнёздышке сидят  
(присесть)  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
(подняться на носочки)  
И тихонько все летят.  
(помахать руками)



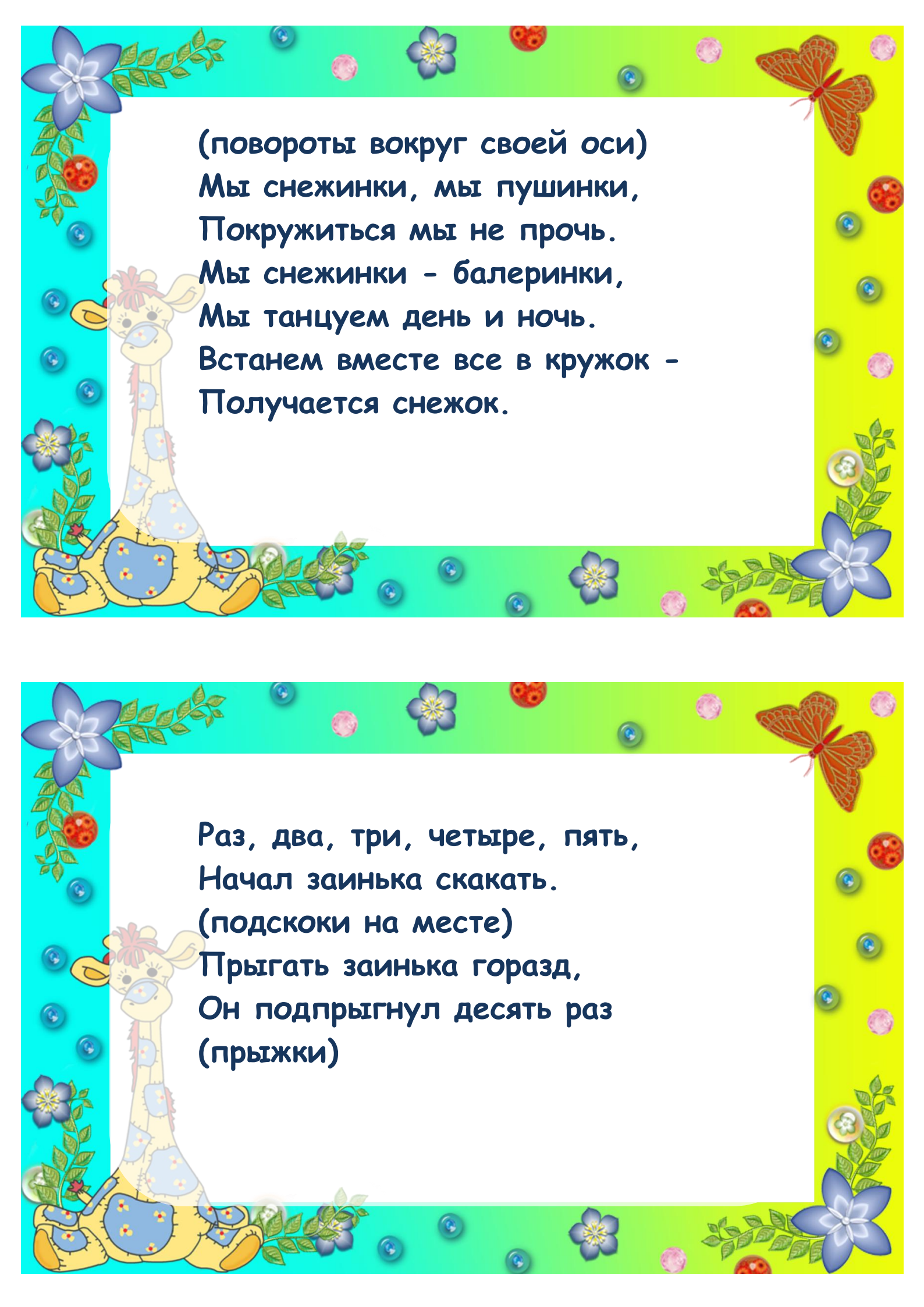
(стоя на одной ноге)  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
(поменять ногу)  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.



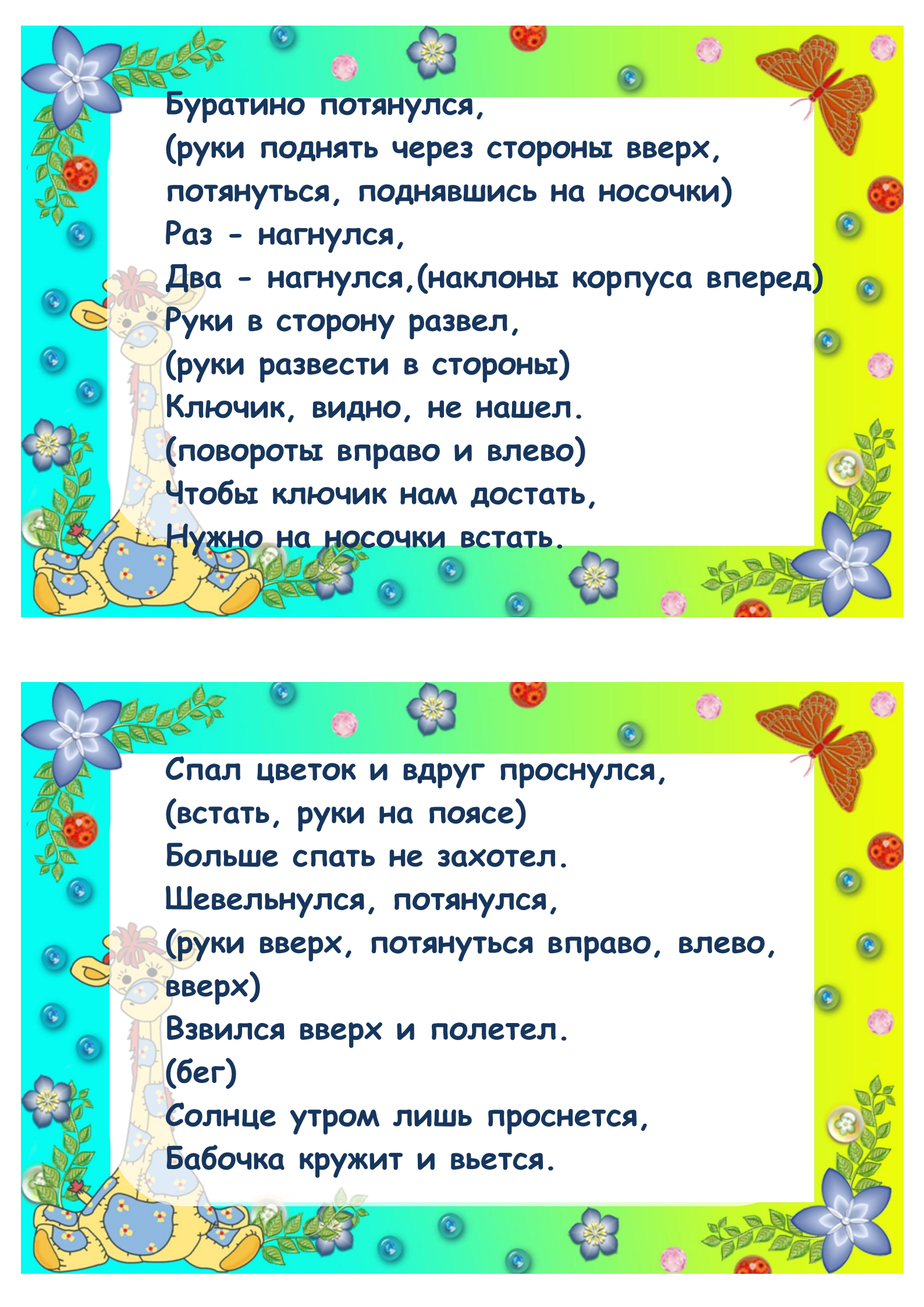
Мы играли, мы играли,  
(круговые движения кистями рук)  
Наши пальчики устали.  
(движения кисти вверх-вниз)  
А теперь мы отдохнём  
(имитация движения волны)  
И опять играть начнём  
(круговые движения кистями рук)



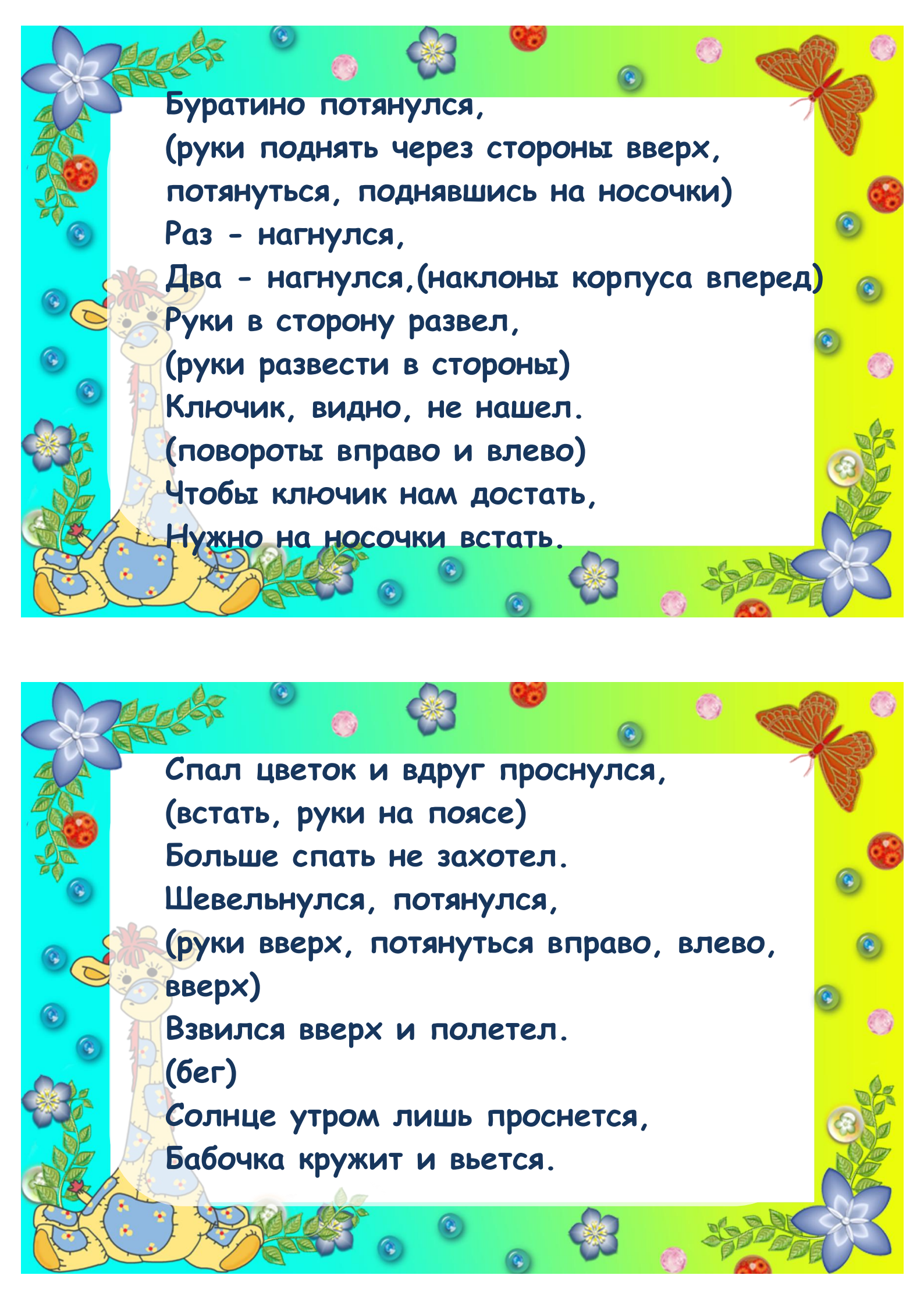
(повороты вокруг своей оси)  
Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки - балеринки,  
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе все в кружок -  
Получается снежок.




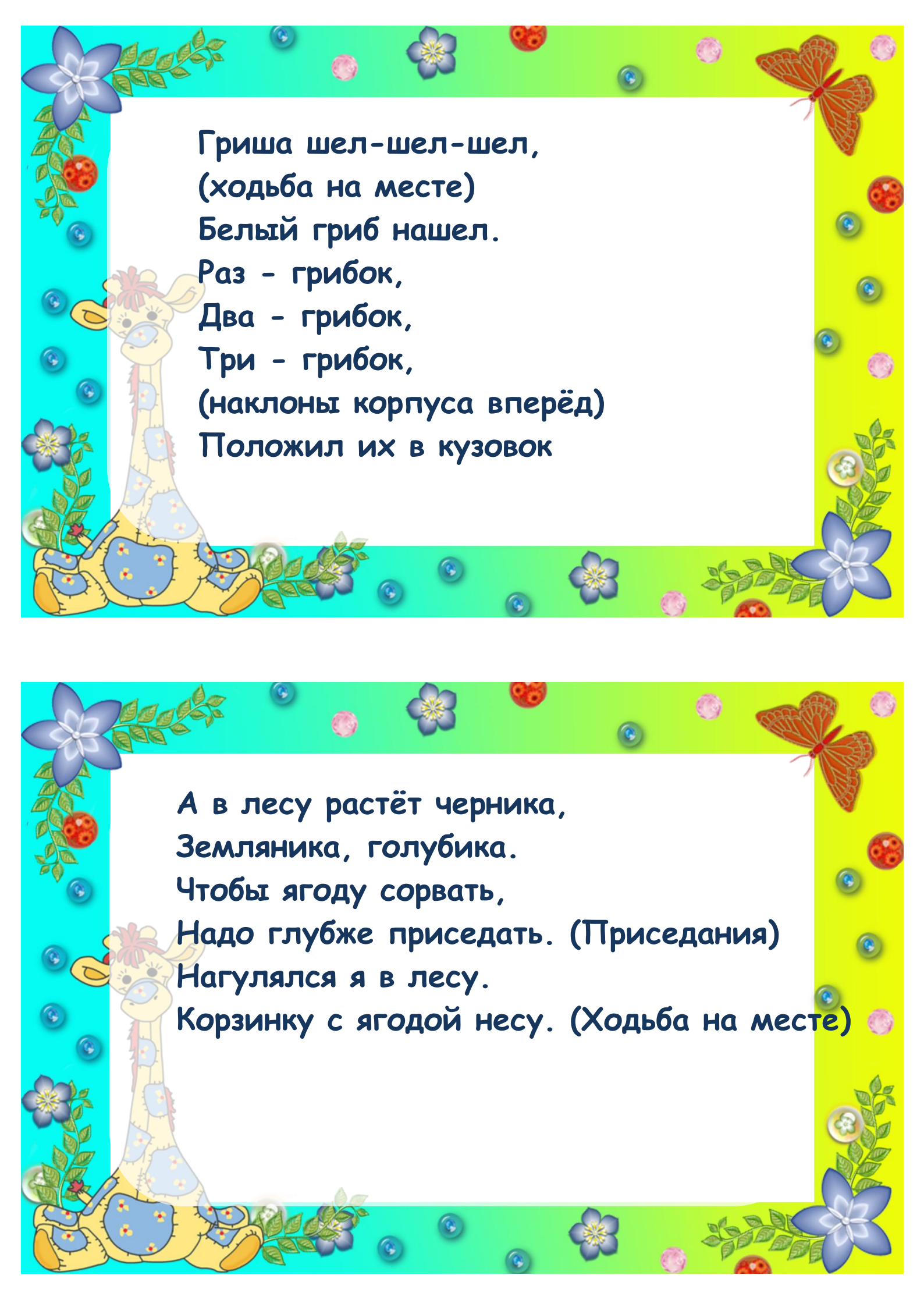
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайныка скакать.  
(подскоки на месте)  
Прыгать зайныка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз  
(прыжки)




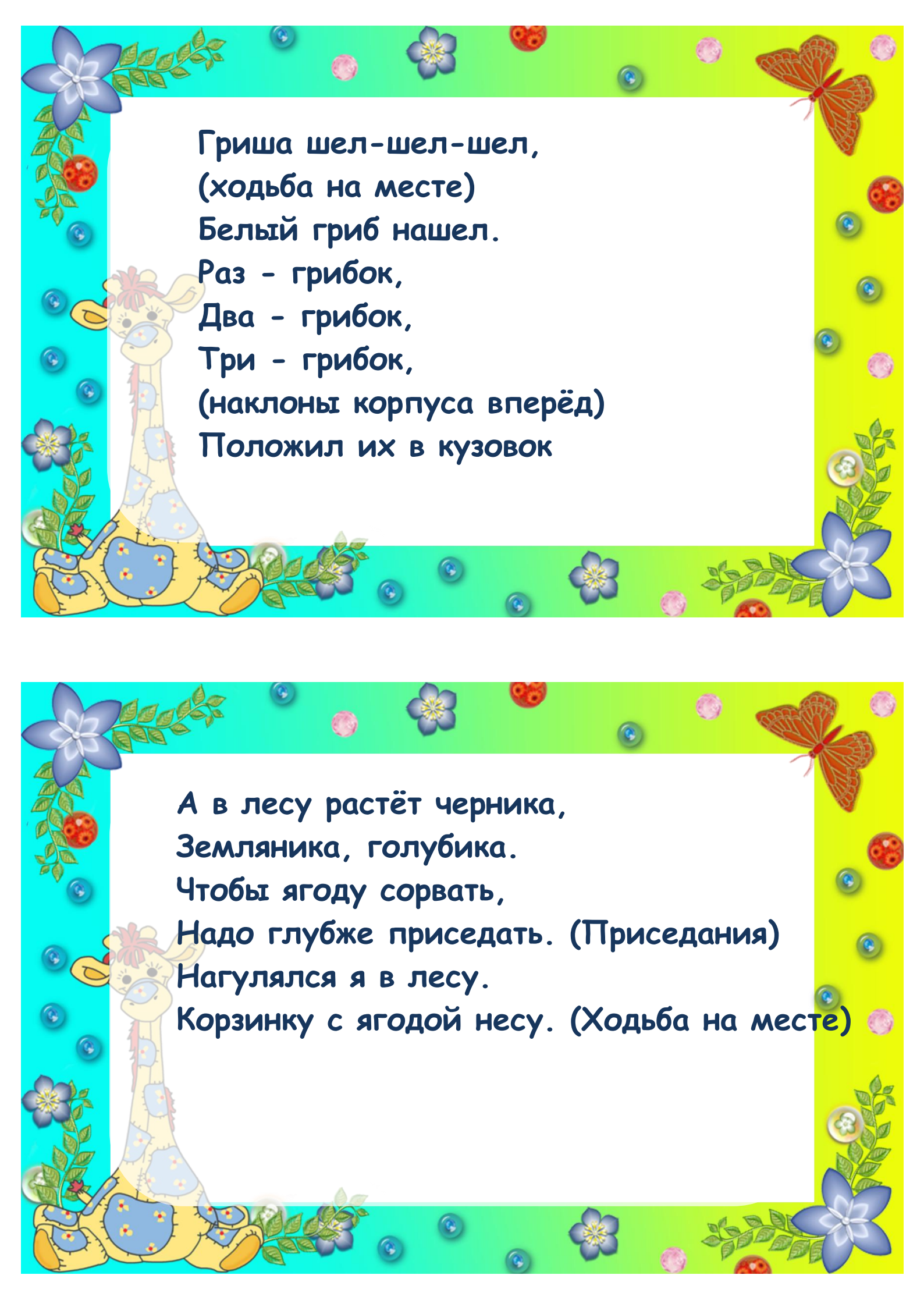
Буратино потянулся,  
(руки поднять через стороны вверх,  
потянуться, поднявшись на носочки)  
Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)  
Руки в сторону развел,  
(руки развести в стороны)  
Ключик, видно, не нашел.  
(повороты вправо и влево)  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.




Спал цветок и вдруг проснулся,  
(встать, руки на поясе)  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться вправо, влево,  
вверх)  
Взвился вверх и полетел.  
(бег)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.




Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
(наклоны корпуса вперед)  
Положил их в кузовок



А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)




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)




Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука  
вверх, другая вниз, рывком менять руки)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки  
в ладоши над головой)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой)





Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши,  
(Прыжки на одной и двух ногах)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили.  
(Ходьба на месте)



В понедельник я купался, (Изображаем плавание)  
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование)  
В среду долго умывался, (Умываемся)  
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте)  
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем)  
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте)  
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши)  
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)



Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу. (Потягивания —  
руки вверх)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

(Повороты туловища в стороны)

Руки в стороны потянем

(Потягивания — руки в стороны)

И на место снова сядем. (Дети садятся)

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули  
спинки, руки на поясе)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в  
ладоши)

Головою три кивка. (Движения головой)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны)

Пять - руками помахать, (Махи руками)

Шесть — на место сесть опять. (Присели)