Тематические физкультминутки

Средняя группа.

Средная группа. Дети: 4-5 года.

Тема: «Зимние забавы», Мы погреемся немного.

Мы согреемся немножко,

Мы похлопаем в ладоши,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!!! Дети хлопают в ладоши

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ! Дети топают ногами

Мы согреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-скок, прыг-скок! Дети прыгают на месте

Тема: «Время», Часы

Тик –так, тик –так, Ходьба на месте

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый шаг. Наклоны вправо- влево

А в часах живёт кукушка,

У неё своя избушка. Приседание на корточки

Птичка время нам поёт

Стрелки движутся вперёд. Вращение руками круг

Повернём и мы с тобой,

Против стрелки часовой. Вращение руками в обратную сторону

А часы идут, идут

Иногда вдруг отстают. Замедление шага

Иногда совсем встают. Остановка на месте

Тема: «Физкультура», Забава

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок,

Стоп! Присели и пели,

Тишину послушали ,

И в прыжках

Выше , выше- высоко

Прыгай на носках легко!!!

Физкультминутка «Пляски»

Дети – стоят возле стола

Вот какой веселый пляс          Поочередно ноги поставить на пятку, вперед, руки на пояс.

Начинается у нас!         Полуприсяд с поворотами туловища направо-налево.

Не стоит никто на месте,        Нога на пятку в сторону, руки согнуты в стороны, то же с другой ноги.

Все танцуют с нами вместе,         Приседая и вставая, колени вправо-влево «Твист».

Все ногами топают,         Притопы ногами, руки на пояс.

Все в ладоши хлопают!         Два хлопка перед собой. Два хлопка о колени.

Вот веселые дела -          Руки вытянуть в стороны, прогнуться.

Группа наша в пляс пошла!        Притоп правой, левой ногой, руки на пояс.

Тема: « Времена года», Зимняя прогулка

Раз, два, три, четыре, пять Загибают пальчики

Мы во двор пошли гулять. Идут высоко поднимая колени

Бабу снежную слепили, Лепят снежок руками

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли, Ходьба на месте Съели суп и спать пошли. Ладошки сложили и заснули