



«СПОРТЛАНДИЯ»

Картотека физкультминуток для воспитанников средней группы.

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали (*Выпрямится*)
И на месте зашагали. (*Ходьба на месте*)
На носочках потянулись, (*Руки поднять вверх*)
А теперь назад прогнулись. (*Прогнуться назад, руки положить за голову*)
Как пружинки мы присели (*Присесть*)
И тихонько разом сели. (*Выпрямится и сесть*)

«Весёлые прыжки»

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.*)

«Разминка»

Раз-подняться, потянуться.
Два-согнуться, разогнуться.
Три- в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре-руки шире.

Пять-руками помахать.
Шесть-за парту тихо сесть.
Семь, восемь-лень отбросим.

«Мишка»

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три!

«Ванька-встанька»

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*
Приседай-ка. *(Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

«Раз-два»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.