

# Физкультминутки для детей 4 – 5 лет

## Бабочка

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)



## Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

– Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
(Аист отвечает)

– Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова – правой ногою,  
Снова – левой ногою.

После – правой ногою,  
После – левой ногою.

И тогда придешь домой.





## А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте)  
Если их не заведут,  
То они совсем встанут. (Дети останавливаются)

## Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)  
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой)  
И все дружно вместе встали. (Встали)

