***МДОБУ «ДСКВ «Золотой ключик»***

***Физкультминутки***

 ***про медведя***

***Для детей 3-7 лет****.*



**Цель физкультминутки**: снятие утомляемости и сонливости детей младшей и подготовительных к школе групп, восстановление физических сил дошкольников.

***г. Гаврилов-Ям***

***Медведь по лесу бродит***

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит. *(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)*Находит в дуплах мед,
И в рот себе кладет. (*Изображать, как он достает и ест мед.)*Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают, *(«Отмахиваться от пчел».)*Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку: *(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*
Не ешь наш мед, воришка! *(Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу. *(Ходьба «вперевалочку».)*
Ложится, засыпает (*Прилечь, руки под щеку.)*И пчелок вспоминает. *И.Лопухина*

***Мишка***

Топай, мишка, *(топаем ногами)*Хлопай, мишка. (*хлопаем в ладоши*)
Приседай со мной, братишка, (*приседаем*)
Лапы вверх, вперед и вниз, *(движения руками*)
Улыбайся и садись.

***Мишки по лесу гуляли***

Мишки по лесу гуляли, (*идем вперевалочку*)
Мишки ягоды искали.
Вот так, вот так (*ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)*
Мишки ягодки искали.
Сладку ягодку малинку
Положили всю в корзинку
Вот так, вот так. *(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)*
Положили всю в корзинку.
Как малинкой угостились,
Все на травке развалились.
Вот так, вот так (*гладим себя по животику)*
Все на травке развалились.
А потом Мишки плясали
Лапки кверху поднимали
Вот так, вот так. (*выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)*

***Мишка***

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге*. (Повороты влево и вправо.)*
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (*Вращения головой.)*
Наклонился взад-вперёд,
Вот он по лесу идёт. (*Наклоны вперёд-назад.)*
К турнику я подхожу,
Перекладину беру,
Мышцы дружно напрягаю,
Стройным, крепким быть желаю!
Чтобы сильным стать и ловким,
Приступайте к тренировкам!

***Мишка косолапый***

Мишка косолапый,
По лесу идет (*Руки в стороны, наклоны вправо-влево)*Шишки собирает *(Наклоны вперед)*
И в карман кладет. *(Руки на пояс)*
Вдруг упала шишка (*Руки вверх, потрясти над головой)*
Прямо мишке в лоб. *(Обе руки на лоб)*
Мишка рассердился (*Помахать кулачками*)
И ногами топ-топ. (*Топаем ногами)*

 ***Три медведя***

Три медведя шли домой *(Дети шагают на месте вперевалочку)*
Папа был большой-большой. (*Поднять руки над головой, потянуть вверх*)
Мама с ним поменьше ростом, (*Руки на уровне груди*)
А сынок — малютка просто. (*Присесть)*
Очень маленький он был, (*Присев, качаться по-медвежьи)*
С погремушками ходил. *(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)*
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (*Дети имитируют игру с погремушками)*

***Мишка***

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (*Повороты влево и вправо.)*
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (*Вращение головой)*
Наклонился назад, вперёд (*Наклоны туловище*)
Вот он по лесу идёт (*Ходьба)*Мишка до пяти считает,
Мишка гири поднимает (*имитирующее упражнение «поднимаем гири»).*

***Медвежата***

Мы — веселые ребята.
Наше имя — медвежата.
Любим лазать и играть,
Любим, прыгать и метать. *(Ходьба на носках, меняя положение рук)*Мишка по лесу пошел,
По тропинке вдаль забрел, (*Ходьба с высоким подъемом ноги и хлопком под коленом)*
Лапы дружно поднимает,
Чтоб кусты не подминались.
Мишка шел, шел, шел, (*Ходьба шагом марша «поворотом на 180° по сигналу (удару в бубен))*
К тихой речке подошел.
Сделал полный поворот,
Через речку пошел вброд.
Мишка плыл, плыл, плыл (*Упражнение «Рыбка»)*
И до берега доплыл.
Чтобы Мишке не хворать,
Нужно шкурку согревать.
Мишка шел, шел, шел, (*Ходьба в полуприседе*)
На лужайку пришел.
Он попрыгал на лужайке (*Прыжки на двух ногах*)
Быстро, ловко, словно зайка.
Перед Мишкою бревно,
Нужно лазать хорошо. (*Ползание по скамейке*)
Впереди лежит сосна,
Ползет Мишка, как оса.
Мишка шел, шел, шел, (*Ходьба с выпадами*)
И к болоту пришел.
Прыгать он уже умеет,
Прыгать будет он смелее. (*Поскоки)*
Перед Мишкою кедрач.
Нужно шишки бы собрать. (*Наклоны корпуса вниз, руками достать пол*)
Мишка быстро побежал, (*Бег по кругу с ускорением и замедлением*)
На малинный след напал,
Поискал еще медок,
Да, пчелки спрятались в дубок.