***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.