**Физминутки для средней группы**

**«Динамическая пауза.»**

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять.             (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.        (Ходьба «змейкой»).

Может быть, и под листочком

Ягодку себе найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали.   (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем.     (Ходьба на пятках).

Отдохнули, ну и славно.

Побеседуем о главном.

**«Мартышки»**

 Мы - веселые мартышки, (Держат себя за уши, качают головой)

 Мы играем громко слишком. (Все движения выполняются, как говорится в физминутке)

 Все ногами топаем,

 Все руками хлопаем,

 Надуваем щечки,

 Скачем на носочках.

 Дружно прыгнем к потолку,

 Пальчик поднесем к виску

 И друг другу даже

 Язычки покажем!

 Шире рот откроем ,

 Гримасы все состроим.

 Как скажу я слово три,

 Все с гримасами замри.

 Раз, два, три!

**«Игрушки»**

Вот большая пирамидка (Потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (Прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (Шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (Показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (Руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (Изобразить любое движение)

 **«Птички –невелички»**

Лапка, раз! (Выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (Выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (Скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (Одну руку в сторону).

Крылышко, два! (Другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (Хлопают крыльями).

Глазик, раз! (Закрывают один глаз).

Глазик, два! (Закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички - невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали

Зайцы бегали в лесу, (Бег на месте)

Повстречали там лису (Повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте)

Убежали под кусток. (Присесть)

 **«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела (Присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (Наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (Встать, изобразить ветви деревьев)

Урожай собирать настала пора. (Потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (Руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (Развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (Подняться на носочки, показать руками большой круг)

**«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (Приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (Поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (Имитация растирания полотенцем)

**«Медвежата»**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения*

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так.

 **«Мячик»**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (Прыжки на месте)

Покатился по дорожке (Бег на месте)

Подождал меня немножко (Остановиться)

Наклонюсь, возьму его (Наклониться)

И подброшу высоко (Имитация движения)

**«Гром»**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения*

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

А потом вдруг грянул гром,

Мы побежали быстро в дом.

 **«Мышка»**

Мышка быстренько бежала (Бег на месте)

Мышка хвостиком махала (Имитация движения)

Ой, яичко уронила (Наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка ой, разбила («Показать яичко» на вытянутых руках)

**«Листопад»**

Дружно по лесу гуляем (Шаги на месте)

И листочки собираем (Наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (Прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

**«Неваляшки»**

Мы веселые милашки (Руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (Продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (Приседание)

Очень весело живем (Прыжки на месте)

**«Репка»**

Вот мы репку посадили (Наклониться)

И водой ее полили (Имитация движения)

А теперь ее потянем (Имитация движения)

И из репы кашу сварим (Имитация еды)

Будем мы от репки здоровые и крепкие! (Показать «силу»)

 **«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (Погулять по комнате)

Собираем, собираем яркие цветочки (Наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (Потянуться – «показать букет»)

**«Дворники»**

Мы дорожки подметаем (Имитация движений)

Листья в кучи собираем (Наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (Подскоки на месте)

Ох, устали («Обтереть пот со лба»)

Отдохнем (Присесть)

И домой скорей пойдем (Шаги на месте)

**«Много красоты»**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (Ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (Наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (Выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (Развести руки)

**«Кукла»**

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! (Поднимать и опускать руки вверх)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (Повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (Наклоны вперед)

**«Кузнечик»**

Я гуляю по дорожке (Шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (Подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (Наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (Погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (Наклониться «отпустить кузнечика»)

 **«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (Машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Унести ее хотел.

Птички спрятались в дупло (Приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**«Медведь и пчелы»**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («Доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (Имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («Отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (Слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает. (Руки под щеку, наклонить голову)

 **«Шиповник»**

 Вот шиповника цветы (Разводит руками в стороны),

 Просто чудо красоты!  (Наклон туловища влево - вправо),

 Яркие, пахучие...  (Вдох - выдох),

 Ай-ай-ай! Колючие!  (Двигает головой в разные стороны).

 **«Зайчики»**

 Зайка серенький сидит

 И ушами шевелит (Показывает).

 Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть (Показывает),

 Зайке холодно стоять,

 Надо зайке поскакать (Скачет).

 Заплясали гопака.

 Взялись зайцы за бока,

 Кто-то зайку напугал -(Садится).

 Зайка - прыг - и убежал  (Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

 **«Солнце»**

 Солнце глянуло в кроватку,1, 2, 3, 4, 5 (Шагаем на месте).

 Все мы делаем зарядку,

 Надо нам по приседать,

 Руки вытянуть пошире 1, 2,

 Наклониться -3,4

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку.

 Все мы делаем зарядку.

**«Весёлая неделька»  гимнастика для глаз**

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

**«Зрительная гимнастика».**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!  (Выполняют круговые движения глазами)

Слева - сосны, справа – ели.  (Выполняют движения глазами влево – вправо).

Дятел сверху, тук да тук.   (Выполняют движения глазами вверх – вниз).

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой