



Картотека

физкультминуток



**Составила: воспитатель
Ручкина А.С.**



Улыбнитесь

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.
*(Движения в соответствии с
текстом.)*





Рябинк а

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку.
(Потягивания - руки вверх.)
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер.
(Вращение туловищем вправо и влево.)

Но рябинка только гнётся,
Не печалится - смеётся.
(Наклоны в стороны.)
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую.
(Дети машут руками, изображая ветер.)





Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,
На поляне гриб нашёл.

(Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.

(Приседания.)

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся,

(Потягивания —руки вверх.)

А потом назад прогнулся,

А потом вперёд прогнулся

И до пола дотянулся.

(Наклоны вперёд и назад.)

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно.

(Повороты туловища вправо и влево.)

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

(Дети садятся за столы.)





Грядк

а

Я давно весну ждала.

У меня свои дела.

*(Дети идут по кругу, взявшись за
руки.)*

Мне участок в огороде

Нынче мама отвела.

(Идут в противоположную сторону.)

Я возьму свою лопатку,

Я пойду, вскопаю грядку.

(Остановились, изображают, как копают.)

Мягкой грядка быть должна,

Это любят семена.

(Показывают, как рыхлят грядку граблями.)

Посажу на ней морковку

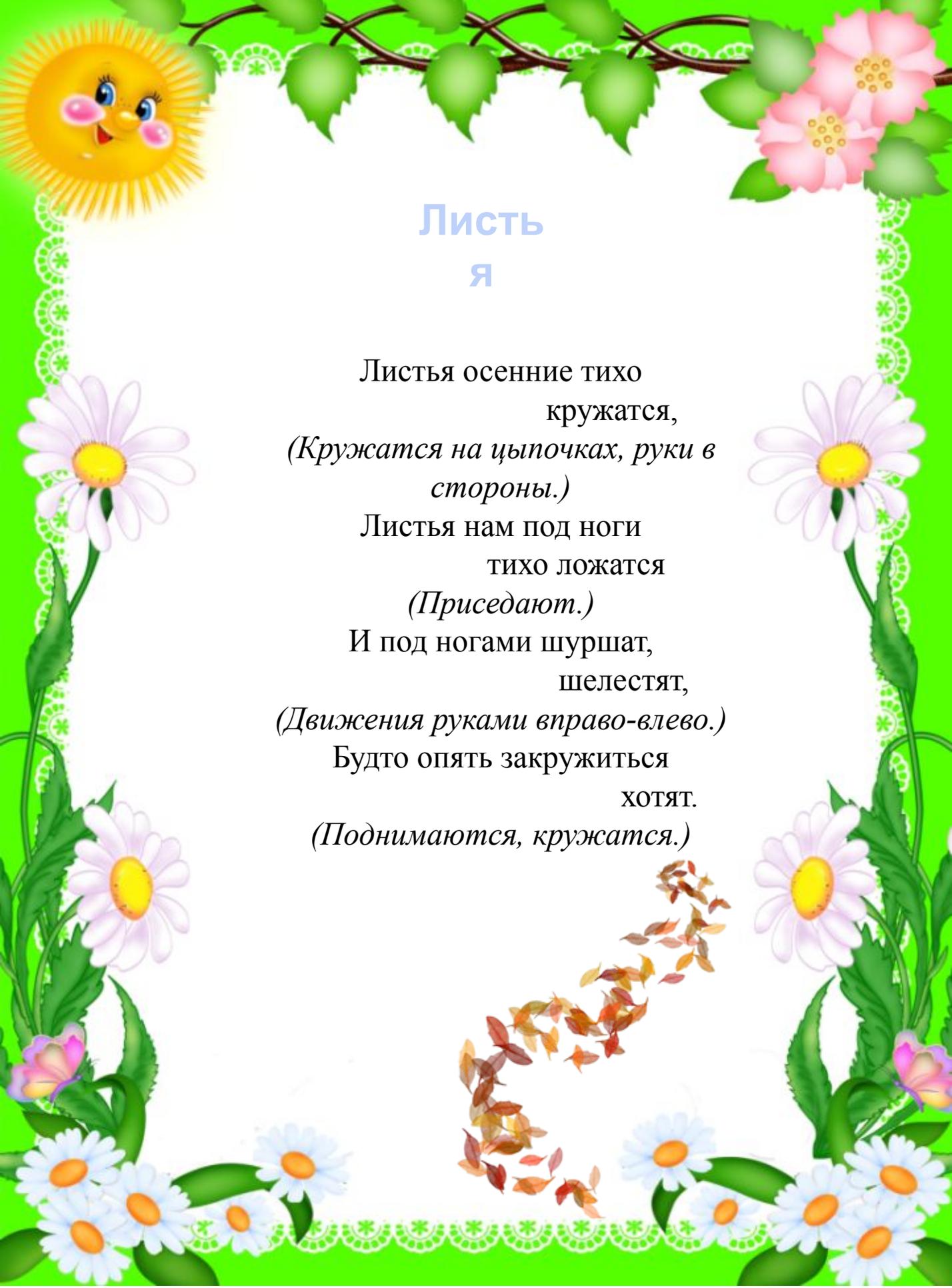
И редиску.

А с боков

Будут кустики бобов.

*(Идут по кругу, изображая, что разбрасывают
семена.)*





Листь я

Листья осенние тихо
кружатся,
*(Кружатся на цыпочках, руки в
стороны.)*

Листья нам под ноги
тихо ложатся
(Приседают.)

И под ногами шуршат,
шелестят,
(Движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться
хотят.
(Поднимаются, кружатся.)



Гуси серые

Гуси серые летели,
(Взмахи руками в стороны.)
На лужайку тихо сели,
(Приседания.)
Походили, поклевали,
(Ходьба, наклоны.)
Потом быстро побежали.
(Бег и ходьба.)





Наша страна

В нашей стране горы-высокие,
*(Встать на носочки, потянуться
руками вверх.)*

Реки глубокие,
(Наклониться, коснуться руками пола.)

Степи широкие,
*(Встать прямо, развести руки в
стороны.)*

Леса большие,
*(Встать на носочки, потянуться
руками вверх.)*

А мы - ребята вот такие!
*(Подпрыгнуть, показать большой
палец на правой руке.)*





Ванька- встанька

Отдых нам - физкультминутка,
Занимай свои места.
(Встать прямо, руки на поясе.)
Раз - присели, два - привстали,
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Словно мой упругий мяч
(Движения по тексту.)





В шапочках

В шапочках желтых мы стали цыплята,
*(Ребенок машет руками, как цыпленок
крылышками.)*

В шапочках белых мы стали зайчата,
(Показывает заячьи ушки.)

В шапочках красных мы стали грибочки,
(Соединяет руки над головой.)

В шапочках черных – черника на кочках,
(Присаживается на корточки.)

В шапочках синих дождинками стали
(Встает, ставит руки на пояс.)

И по дорожкам легко поскакали.
(Прыгает вперед на двух ногах.)





Кто живёт у нас в квартире?

Ра, два, три, четыре
(Хлопаем в ладоши.)

Кто живёт у нас в квартире?
(Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять
(Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать
(Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра
(Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котёнка
(Наклоны туловища вправо, влево.)

Мой сверчок, щегол и я –
(Повороты туловища вправо, влево.)

Вот и вся моя семья.
(Хлопаем в ладоши.)





Снежная баба



Сегодня из снежного
мокрого кома
*(Идут по кругу, катят перед собой
воображаемый ком.)*

Мы снежную бабу
слепили у дома.
*(«Рисуют» руками три круга, начиная с
маленького.)*

Стоит наша баба
у самых ворот
(Повороты вправо-влево, руки на поясе.)

Никто не проедет,
никто не пройдет.
*(Грозят указательным пальцем сначала правой
руки, потом — левой.)*

Знакома она уже
всей детворе,
А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!»
(Идут по кругу, взявшись за руки,)





Зим а

Мы зимой в снежки играем.
(Имитация лепки снежков.)

По сугробам мы шагаем.
(Шагаем, высоко поднимая колени.)

И на лыжах мы бежим.
(Пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях.)

На коньках по льду скользим.
(Плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях.)

И снегурку лепим мы.
(Соответствующие движения.)

Гостью-зиму любим мы.
(Развести руки в поклоне и поставить на пояс.)





Елочк а



Ждут красавицу колючую
(«Рисуют» руками елочку.)
В каждом доме в декабре.
(Делают ладошками «дом».)
На ветвях зажгут фонарики,
(Показывают «фонарики».)
Искры брызнут в серебре.
(Руки над головой, пальцы
оттопырены.)

Сразу станет в доме празднично,
(Берутся за руки и становятся в
хоровод.)

Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками,
(Идут по кругу с воображаемым
мешком)

Наступает Новый год.





Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно?
(Ходьба на месте.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
(Потягивания - руки вперёд.)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе?
(Прыжки на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают.
(Бег на месте.)
Вот голодная лиса
(Ходьба на месте.)
Грустно смотрит в небо,
(Потягивания - руки вперёд.)
Тяжело вздыхает,
(Глубокие вдохи.)
Садится, отдыхает,
(Дети садятся за парту.)



Индю к

Ходит по двору индюк

(Шаги на месте.)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

(Остановиться, удивленно посмотреть вниз.)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

(Потопать ногами.)

Крыльями захлопал

*(Руками, словно крыльям, похлопать себя по
бокам.)*

Весь раздулся, словно шар

(Руки на поясе.)

Или медный самовар

(Сцепить округленные руки перед грудью.)

Затряс бородою

*(Помотать головой, приговаривая «бала – бала
– бала», как индюк.)*

Понесся стрелою.

(Бег на месте.)





Две сестрички

Две сестрички, две руки,
(Встряхивание кистями рук.)

Рубят, строят, роют,
(По тексту.)

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки - левая и правая
Воду моря и реки загребают, плавая
(По тексту.)

Мы ногами топ - топ, мы руками хлоп - хлоп!
Мы глазами миг - миг, мы плечами чик - чик.
Раз - сюда, два - туда, повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,
Руки кверху все подняли,
Раз - два, раз - два,
Заниматься нам пора!
(Движения по тексту.)





Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем, дружно в тазике
стираем.

И рубашки и носочки для сыночка и для
дочки,

*(наклоны вперед, имитируем стирку и
полоскание)*

Через двор растянем ловко для одежды
три веревки,

(потягивания - руки в стороны)

Светит солнышко-ромашка, скоро
высохнут рубашки.

(потягивания - руки вверх).



Посуд а

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.
*(Надули животик: одна рука на поясе,
другая изогнута, как носик).*

Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
(Присели, одна рука на поясе.)

Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.
(Кружатся, рисуя руками круг.)

Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.
*(Потянулись, руки сомкнули над
головой.)*

Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес.
(Легли на ковер, вытянулись.)





Ласточк и

Ласточки летели,
Все люди глядели.

*(Бегут по кругу, машут руками,
изображая полет птиц.)*

Ласточки садились,
Все люди дивились.

Сели, посидели.

*(Приседают, руки опускают за спиной,
как бы складывают крылья.)*

Взвились, полетели.

Полетели, полетели,

Песенки запели.

(Бегут по кругу, взмахивают руками.)

Народная песенка





Ракет

а

Раз, два, три, четыре –
(Четыре хлопка перед собой.)

Руки выше,
(Руки вверх, потянуться.)

Плечи шире.
(Руки в стороны, предплечья вверх.)

Раз, два, три, четыре –
(Ходьба на месте.)

И на месте походили.
(Следить за осанкой.)

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

(Руки вверх, ладони соединить — «купол ракеты».)

На носочки поднялись
Быстро, быстро руки вниз.

(Правую руку вниз, левую руку вниз.)

Раз, два, три, четыре -
Вот летит

Ракета ввысь!

(Потянуть голову кверху, плечи вниз.)





Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад.

(Хлопки на каждое слово.)

Буду в садике играть

(Показ жеста «ку-ку» - спрятаться.)

И конструктор собирать,

(Пальцы кистей соприкасаются.)

И игрушки за собой убирать.

(Руки движутся вправо-влево.)

Буду бойко танцевать

(Приседание.)

И лепить, и рисовать,

(Имитировать лепку, рисование.)

Буду песни каждый день напевать.

(Руки сложить "замком" перед собой.)





Месяц по небу пльвёт

Месяц по небу пльвёт.

Кто на месяце живёт?

(Ходьба.)

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз

(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой.

(Дети машут руками за спиной.)

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости.

(Дети машут руками перед собой.)

Кто садится на кровать,

Кто на стул, а кто на шкаф.

Кто на кресло, кто на стол,

Кто на полку, кто на пол.

(Приседания.)

Ну, и мы на коврик сели

На картинки посмотрели

(Дети садятся на ковер.)

