

Картотека физкультминуток

Выполнила Фалько О.Е.
Воспитатель ГБДОУ № 92



Буратино

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

*(Дети имитируют стихотворение,
выполняя движения). (Руки вверх,
вдох — потянулись; наклон — раз,
два, три, развели руки в стороны;
встали на носочки.)*



Аист

– Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

–Топай правою ногой,
Топай левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой,

Вот тогда придешь домой.



(Дети повторяю все движения)



А теперь ребята, встали!

– А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

*(Встали; руки вверх, в
стороны, вперед, назад,
повороты вправо, влево;
сели.)*



Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! *(шагаем)*

Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! *(машем руками-крыльями)*

Гуси шеи выгибают, Га-га-га! *(круговые вращения шеей)*

Клювом перья расправляют. *(повороты туловища влево-вправо)*

Ветер ветки раскачал *(качаем поднятыми вверх руками)*

Шарик тоже зарычал, Р-Р-Р
(руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! *(подняли вверх руки, потянулись)* И опять настала тишь, Ш-ш-ш. *(присели)*



Хомка-хомка, хомячок

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

*(Дети имитируют все
движения хомячка).*



По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*



Две лягушки

На болоте две подружки, две зеленые
лягушки

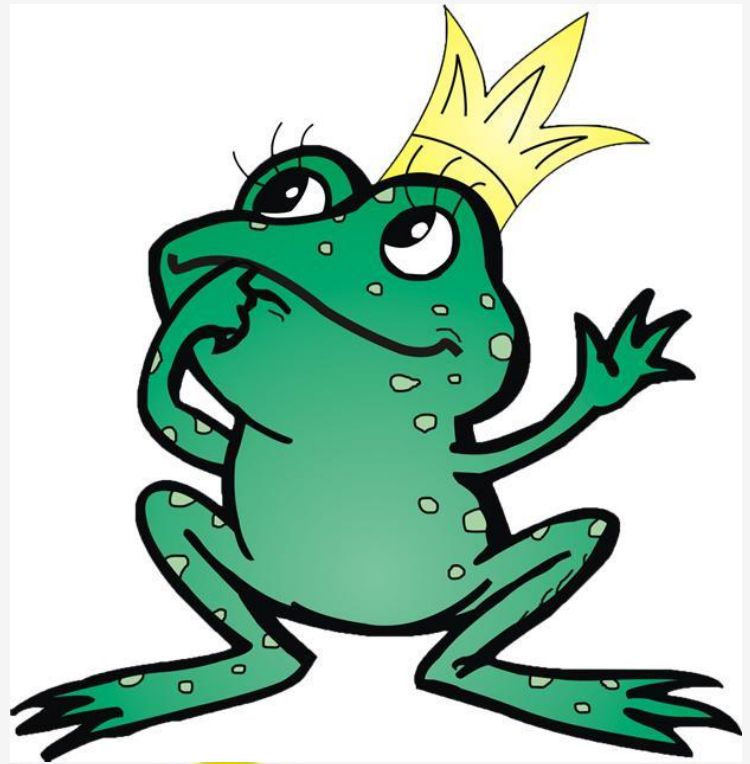
Утром рано умывались, полотенцем
растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно
возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Все друзьям физкультпривет!

*(Дети сопровождают чтение
стихотворения движениями)*



Мы не пишем, не читаем

Мы не пишем, не читаем,
А на дудочке играем,
Приходите в гости к нам,
Мы еще попляшем вам.

*(Дети сопровождают
чтение стихотворения
движениями)*



Петушок

Шёл по берегу петух,
Поскользнулся, в речку бух!
Будет знать петух, что
впредь
Надо под ноги смотреть.

(Делать шаги с раскачиванием в стороны, руки держать за спиной. Дальше делать круговые движения руками, приседать, грозить пальчиком, делать наклоны вперёд)



Поезд

Поезд мчится и свистит
И колёсами стучит.
Я стучу, стучу, стучу,
Всех до дачи докачу.
Чу-чу, чу-чу, всех до дачи докачу.

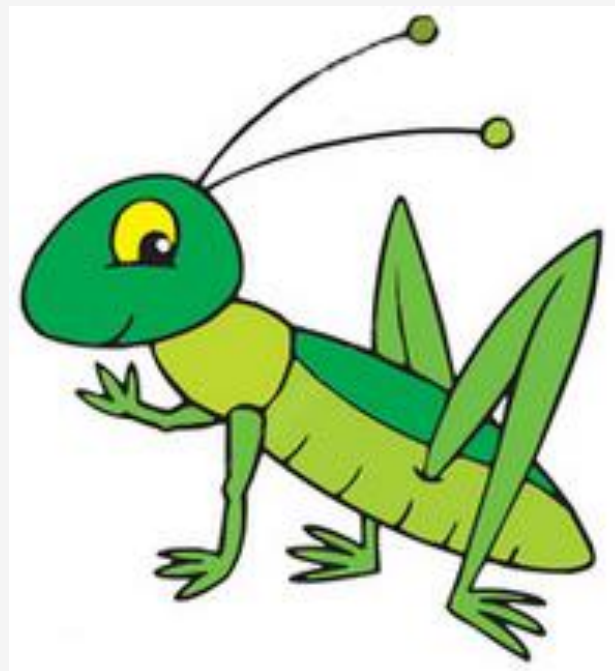
*(Руки согнуты в локтях,
синхронные вращательные
движения обеими руками. Шаг в
сторону - притоп, вращать руками,
имитируя движение колёс)*



Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок,
стоп, сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко.
Прыгай на носках легко!

(Делать движения плечами, прыгать,
приседать, прислушиваться и опять
прыгать)



Зайчик

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал.

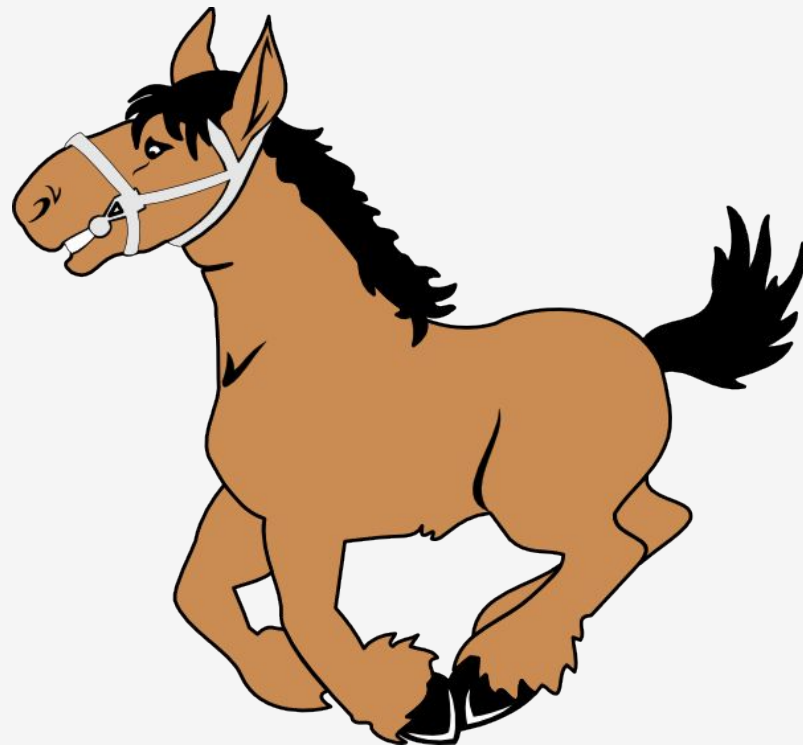


(Имитировать движения зайчика по
тексту)



Конь

Конь меня в дорогу ждёт,
Бьёт копытом у ворот.
На ветру качает гривой:
Пышной, сказочной, красивой.
Быстро на коня вскочу
И поеду, поскачу.
Там за дальней за рекой
Помашу тебе рукой.



(Постукивания одной ногой об пол,
покачивания головой, прыжки, подскоки,
помахать рукой)

