

## Картотека физкультминуток

### Большой — маленький

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.  
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

### По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,  
Дети идут шагом,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
прыгают на двух ногах,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!  
приседают на корточки

### 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.

### Пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.  
Этот пальчик чуть вздремнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Солнце красное взойдет,  
Утро красное придет,  
Будут птички щебетать,  
Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

### **Один, два, три, четыре, пять**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.  
А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
(Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
(Ходьба на месте.)

### **Аист**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою.  
После — правой ногою,  
После — левой ногою.  
И тогда придешь домой.

**А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою!  
(Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.  
(Дети делают плавательные движения руками.)

### **Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали	Выпрямиться.
И на месте зашагали.	Ходьба на месте.
На носочках потянулись,	Руки поднять вверх.
А теперь назад прогнулись.	Прогнуться назад, руки положить за
голову.	
Как пружинки мы присели	Присесть.
И тихонько разом сели.	Выпрямиться и сесть.

### **Матрешки**

Хлопают в ладошки	Хлопок в ладоши перед собой,
Дружные матрешки.	Повторить хлопки еще раз.
На ногах сапожки,	Правую ногу вперед на пятку, левую ногу
Топают матрешки.	Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.
Влево, вправо наклонись,	Наклоны вправо – влево.
Всем знакомым поклонись.	Наклон головы вперед с поворотом
туловища	
Девчонки озорные,	Наклоны головы вправо-влево.
Матрешки расписные.	Наклон назад, руки в стороны, откинуться
на спинку стула.	
В сарафанах наших пестрых	Повороты туловища направо - налево,
руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз	
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	Хлопок в ладоши перед собой.
Веселые матрешки.	Хлопок по парте, повторить еще раз.

### **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!  
(Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!(Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем -  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

### **А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **Вверх рука и вниз рука.**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем - будет прок.  
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
(Вращение головой вправо и влево.)

### **Весёлые гуси**

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи  
—У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!

Один серый,  
Другой белый  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр.  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой  
рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули. (Потягивания - руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки  
вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут  
руки вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)