

Картотека физминуток

«Детский сад»

Детский сад, детский сад,

Он всегда детям рад.

Беду в садике играть

И конструктор собирать,

соприкасаются.

И игрушки за собой убирать. *Рука двигается вправо-влево.*

Буду бойко танцевать

И лепить, и рисовать,

Хлопки на каждое слово.

Разовый показ жеста "ку-ку".

Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей

Приседание.

Имитировать лепку, рисование.

«Игрушки»

Буратино потянулся. *Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

Раз - нагнулся, два - нагнулся. *Наклоны влево и вправо.*

Руки в стороны развел, *Развести руки в стороны.*

Ключик, видно, не нашел. *Вращения руками перед грудью.*

Чтобы ключик нам достать, *Нужно на носочки встать. Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

«Овощи»

В огород пойдем, *Маршировать на месте.*

Урожай соберем. *Идти по кругу, взявшись за руки.*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты *Имитировать, как срезают, таскают, копают.*

Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками.*

Щавеля нарвем немножко *"Рвут".*

И вернемся по дорожке. *Идти по кругу, взявшись за руки.*

«Грибы»

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким подниманием ног)*

И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*

Наклонялись, собирали *(наклоны вперед),*

По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в стороны).*

«Осень»

Мы, листочки осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.

Полетели, полетели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Повертел их, покрутил и на землю опустил.

«Откуда хлеб пришёл»

Тесто месим, месим, месим *(энергично делаем круговые движения руками)*

Тесто мнём, мнём, мнём

Тесто жмём, жмём, жмём *(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)*

Пироги мы испечём. *(движения, как будто лепим пирожки)*

«Перелётные птицы»

Птички прыгают, летают, *(машут руками и подпрыгивают)*

Птички весело поют, Птички крошки собирают,

Птички зернышки клюют. *(клюют)*

Перышки почистили,

Клювики почистили, *(погладить руки, носики)*

Дальше полетели

И на место сели.

«Домашние птицы»

Наши уточки с утра – кря, кря, кря! Кря, кря, кря! *(идут вперевалочку, подражая походке уток)*

Наши гуси у пруда – га, га, га! Га, га, га! *(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)*

Наши курочки в окно – Ко, ко, ко! Ко, ко, ко! *(останавливаются, бьют руками по бокам)*

А как Петя - петушок

Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку! *(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)*

«Животные родного края»

Медведи

Старший мишенька шагает: топ-топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ. *(топать ногами)*

Средний мишка догоняет: хлоп- хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп. *(хлопки у правой и левой щеки)*

Младший мишка – торопыжка: шлёп-шлёп-шлёп.

Шлёпает по лужам мишка: шлёп-шлёп-шлёп. *(Ударять ладонями по коленям)*

Зайка

Скок – поскок, скок - поскок,

Прыгнул зайка на пенёк.

Зайцу холодно сидеть нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок, скок, скок.

А затем в присядку, чтоб не мёрзли лапки.

«Домашние животные»

Телёнок

Бу- бу, я рогатый (*«рожки» из пальчиков ставят на голову два прыжка*).

Бу –бу, я хвостатый (*« хвостик» из руки – за спину два прыжка*)

Бу – бу, Я ушастый (*«ушки» из ладошек – на голову, два прыжка*)

Бу – бу, очень страшный (*«рожки» бодаются*)

Бу – бу испугаю,

Бу –бу забодаю.

«Поздняя осень»

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. (*Шагать на месте.*)

Ручки согревают,

ручки потирают. (*потирают*)

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко. (*топаем*)

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем. (*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.*)

«Зима»

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. (*шагаем*)

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. (*поднимание ног с высоким коленом*)

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. (*активное поглаживание ног*)

Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём. (*присесть*)

«Зимующие птицы»

Вот под ёлочкой зелёной

Скачут весело вороны (*прыжки*)

Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали. (*летают и кричат*)

Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают. (*присели на корточки и закрыли глаза*)

«Новый год»

Наша ёлка велика (*круговое движение руками*),

Наша ёлка высока (*встать на носочки*),

Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки*),

Достаёт до потолка (*потянуться*).

Будем весело плясать. (*потанцевать*) Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

«Зимние забавы»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,
Прыгают как мячики: прыг - скок, прыг- скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ.
Весело хохочут: ха, ха, ха.
Глазками моргают (*ритмичное зажмуривание глаз*)
После отдыхают (*приседают, руки свободные*)
На лыжах
Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех. *Дети машут руками перед собой.*
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали. *Имитировать, как встают на лыжи и едут*

«Спорт»

Мы проверили осанку и свели лопатки, Мы походим на носках, а потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайнька - трусишко
И как серый волк - волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

«Труд взрослых»

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли! (*руки в замке*)
И, руками сделав взмах, (*высоко поднять руки, завести за голову*)
По полену сильно – бах, бах, бах! (*наклон*)

«Комнатные растения»

Наши красные цветки
Открывают лепестки. (*поднимаясь плавно развести сомкнутые руки*)
Ветерок чуть дышит –
Лепестки колышет. (*плавное помахивание руками*)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. (*сводим руки над головой*)
Головой качают
Тихо засыпают. (*опускаются на корточки и закрываются руками*)

«Транспорт»

Машина

Завели машину: ш-ш-ш. (*ращения руками перед грудью.*)

Накачали шину: ш-ш-ш. (*Насос".*)

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза). (*ращение воображаемого руля.*)

Самолёты

Самолёты загудели (*вращение перед грудью вращательными движениями*)

Самолёты полетели (*руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право*)

На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*)

Да и снова полетели.

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, *"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки. *Присесть, одна рука на поясе.*

Вот фарфоровые блюда,

Только стукни - разобьются. *Кружиться, рисуя руками круг.*

Вот серебряные ложки, *Потянуться, руки сомкнуть над головой.*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. *Сделать большой круг.*

«Моя семья»

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять (*потянуться*)

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире, Наклониться, три – четыре

И на месте поскакать - пять.

«Весна»

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем:

Крылья сложили назад! (*руки отведены назад*)

«Дом, мебель»

Стоит в поле теремок, *(пальцы раздвинуты)*

На двери висит замок *(пальцы переплетены в замок)*

Открывает его волк: *(движение сомкнутыми кистями влево, вправо)*

Дёрг- дёрг - дёрг – дёрг. *(движение сомкнутыми кистями к себе и от себя)*

Пришёл Петя петушок

И ключом открыл замок. *(пальцы размыкаются и соединяются, изображая крышу)*

«Одежда, обувь»

Раз! Два! Три! Четыре!

По дорожке я скачу. *(дети скачут на двух ногах)*

Раз! Два! Три! Четыре!

Башмачок скакать учу. *(прыжки на месте)*

Раз! Два! Три! Четыре!

Обломился каблучок. *(дети приседают)*

Раз! Два! Три! Четыре!

Заблудился башмачок. *(разводят руки в стороны)*

«Рыбы»

Улитки ползут, свои домики везут.

(передвигаются медленно, в полуприсяде, сложив руки за спину)

Рогами шевелят, на рыбок глядят. *(Останавливаются, делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, вправо.)*

Рыбки плывут, плавничками гребут. *(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперёд, назад.)*

Влево, вправо поворот, а теперь наоборот. *(повороты туловища влево – вправо и наоборот)*

«Космос»

Раз – два – стоит ракета. *(руки над головой)*

Три – четыре – самолёт, *(руки в стороны)*

Раз – два – хлопок в ладоши,

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре – *(хлопки в ладоши)*

И на месте походили. *(ходьба)*

«Лес»

Ветер тихо клён качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз наклон,

И два наклон, *руки за голову, наклоны туловища влево, вправо)*

Зашумел листвою клён. *(руки вверх, помахать кистями) Повторить два- три раза.*

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера полосатая пчела *(машут ладошками)*
А за нею шмель – шмельёк,
И весёлый мотылёк.
Два жука и стрекоза *(на каждое название насекомого загибают пальчики)*
Как фонарики глаза *(делают кружки из пальчиков и подносят к глазам)*
Пожужжали, полетали, *(жужжат и двигаются)*
От усталости упали. *(роняют ладошки вниз)*

«Дружат дети»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.
Ножками топочут: топ, топ, топ.
Весело хохочут: ха, ха, ха.
Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*
После отдыхают *(приседают , руки свободные)*

«Защитники Отечества»

На одной ноге стой – ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую – к груди,
Да смотри не упади.
А теперь стой на левой,
Если ты солдатик смелый.