

Картотека физкультминуток для детей средней группы

1. Отдых наш – физкультминутка.

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Шагаем на месте.

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

*Движения руками: в стороны,
вверх, в стороны, вниз.*

Раз и два, раз и два!

2. Листопад.

Падают, падают листья,

Взмахи руками.

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья

Повороты вокруг себя.

По ветру выются летят.

3. Детский сад.

Детский сад, детский сад,

Хлопки на каждое слово

Он всегда детям рад.

Развороты кистей в

Буду в садике играть

разные стороны,

И конструктор собирать,

пальцы кистей соприкасаются.

И игрушки за собой убирать.

Рука двигается вправо-влево.

Буду бойко танцевать

Приседание. Танцевальные движения.

И лепить и рисовать,

Имитировать лепку и рисование.

Буду песни каждый день напевать.

Руки «замком» перед собой.

4. Фрукты.

Будем мы варить компот.

Маршировать на месте

Фруктов нужно много. Вот.

Показать руками «Много».

Будем яблоки крошить,

Имитировать как крошат,

Грушу будем мы рубить,

рубят, отжимают,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот,

Повернуться вокруг себя.

Угостим честной народ.

Хлопать в ладоши.

5. Часы.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Наклоны вправо- влево.

Отбивает каждый такт,

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

Повернемся мы с тобой



Против стрелки часовой.
А часы идут, идут,
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

*Вращение туловищем влево.
Ходьба на месте
Замедление темпа ходьбы.*

Бег на месте.

Дети останавливаются.

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.

*Поднимаясь на носочках, руки
тянуть вверх, затем плавно опустить,
встать на всю ступню.
Приседания.*

Ходьба на месте.

7. Дни недели

В понедельник я купался,
А во вторник – рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

*Изображаем плавание.
Изображаем рисование.
Умываемся.
Бег на месте.
Прыгаем. Кружимся на месте.
Хлопки в ладоши
Дети садятся на корточки, руки
под щеку - засыпают.*

Грузовик песок везет.
Удивляется народ:

«Вот так чудо - чудеса,
В нем песок под небеса».

8. Грузовик

*Идут по кругу, изображая руль в руках.
Останавливаются, поворачиваются
лицом друг другу, разводят руками,
делают удивленное лицо.
2 раза наклоняют голову вправо – влево.
Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

9.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
Приседания с хлопками:
Вниз - хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок!
Крутим головой,
Разминаем шею. Стой!

*Одна правая рука вверх, другая вниз,
Рывком менять руки.

Приседания, хлопки в ладоши над головой.

Вращение головой вправо и влево.
Останавливаются.*



10. Самолет

Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома и человечки.
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото.

Махать руками, словно крыльями.

Несколько глубоких приседаний.

11.

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот.
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись!
И в последний раз присели,
А теперь на место сели.

*Одна рука вверх, другая вниз,
Рывками менять руки.*

Повороты корпусом.

Приседания.

Дети садятся.

12. Богатыри

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри!
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
Через левое плечо.

Руки в стороны.

Поворот вправо.

Поворот влево.

Поворот вправо.

Поворот влево.

13. Мишка

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад-вперед,
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки

Повороты влево и вправо.

Потягивания, руки вверх.

Вращения головой.

Наклоны вперед- назад.

Наклоны: правой рукой коснуться

И трухлявые пеньки.

левой ступни, потом наоборот.

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся.

Дети садятся.

14. Цветки

Наши алые цветки

Раскрываются пальчики, кисти

Распускают лепестки.

рук поворачиваются вправо- влево.

Ветерок чуть дышит,

Потихоньку пошевелить пальчиками.

Лепестки колыхает.

Наши алые цветки,

Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).

Закрывают лепестки,

Кисти рук опустить вниз.

Тихо засыпают.

Круговые движения кистями рук.

Головой качают.

15.

Мы к плечам прижали руки,

Руки к плечам, вращение вперед и назад.

Начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шейей,

Приседания.

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем «Нет!» на всё на свете.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем,

Ходьба на месте.

Выше ноги поднимаем!

16. На лугу

Мы по лугу прогулялись

Шагаем на месте.

И немножко запыхались.

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед,

Развели руки в стороны, вперед.

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети,

Присели.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем

Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем!

Топаем ногами.

Хорошо мы погуляли

Шагаем на месте.

И нисколько не устали!

17. Киска

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

18. Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

19. Мишки

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так(

20.Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

(кулачком потереть глаза)

Любят долго потянуться

(потянуться)

Обязательно зевнуть

(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть

(прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть

(легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы

(ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе

(переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте

(раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.