

Картотека физкультминуток





Бегал по двору щенок,

(бег на месте)

Видит пирога кусок.

(наклоны вперёд ,

руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел,

(присесть ,руки ко рту)

Развалился, засопел.

(руки в стороны ,

голову на бок)

Хомка, хомка, хомячок,
(Повороты головы вправо-влево)
Полосатенький бочок.
(погладить по животу)
Хомка раненько встаёт,
(потянуться)
Щёчки моет, шейку трёт,
(согласно слов текста)
Подметает хомка хатку
(имитировать подметание)
И выходит на зарядку.
1,2,3,4,5 *(шаги с высоким подниманием колена)*
Хомка хочет сильным стать.
(руки в стороны и к плечам)



Надувала мышка шар,
(имитировать надувание
шарика)

А мышонок ей мешал.
(хаотичные движения
руками)

Подошёл и лапкой – топ,
(осторожно
ступать, топнуть)

А у мышки шарик – лоп .
(развести руки в стороны)



Шёл по берегу петух,
*(шаги с раскачиванием
в сторону, руки за спину)*
Поскользнулся ,в речку –бух.
*(круговое движение руками,
присесть)*
Будет знать петух, что впредь
*(грозит пальцем)*Надо под ноги смотреть
(наклон вперёд)





Физзарядкой ей не лень

(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Заниматься каждый день.

(то же)

С одной ветки, прыгнув смело,

(руки на поясе, прыжок влево)

На сучок она рисела.

(присесть)

Вправо прыгнула потом,

(руки на поясе, прыжок вправо)

Покружилась над дуплом.

(покружиться)

Влево – вправо целый день

(Прыжки влево-вправо)

Прыгать белочке не лень.

Утром встал гусак на лапки,
(присесть, затем подняться)
Приготовился к зарядке.
(шаги на месте)
Повернулся влево, вправо,
(повороты)
Приседанье сделал браво.
(присесть)
Перевёл гусиный дух
(наклоны вперёд, руки назад)
И с разбегу в воду –бух.
(повернуться вокруг и подпрыгнуть).





Медвежата в чаще жили,
(*Встать в позу медведя*)

Головой своей крутили
Вот так, вот так.

(*повороты головы*)

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.
(*наклоны вперёд*)

Вот так, вот так.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

(*наклониться к полу*)

Вот так, вот так

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так. (*показать*)



Зайцу холодно сидеть,
(прыжки)
Нужно лапочки погреть.
(растирать руки)
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок - скок - скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Кукера

Аист, аист длинноногий,
(высоко поднимать ноги)
Покажи домой дорогу.
(руки над головой в форме
крыши)
«Топай правой ногой,
(движения по тексту)
Топай левой ногой.
Снова правой ногой,
Снова левой ногой.
И тогда придёшь домой»





Поднимайтесь плечики,
(плечи поднять и опустить)
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок (прыжки)
Прыгайте, кузнечики.
Сели, травушку покушали,
(присесть, опустить голову)
Тишину послушали.
(голову поднять)
Выше, выше, высоко(прыжки)
Прыгай на носках легко.



Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)
В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)
Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы вперед.)
С малышами говорил.



Скачет шустрая синица,
(Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится,
(Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок,
(Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок.
(Кружимся на месте.)

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
(Хлопки в ладоши)
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
(движения по тексту)





Совушка-сова
Совушка-сова,
Большая голова,
(обнять голову руками)
На пеньке сидит,
Головой вертит,
(поворачивать головой)
Во все стороны глядит,
А потом как полетит!
Руки ребенка поднимаем вверх

Зайцы бегали в лесу,

(бег на месте)

Повстречали там лису

(повилать «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок,

(прыжки на месте)

Убежали под кусток.

(присесть)



*Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря. (шагаем)
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж. (машем руками)
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
(наклоны головы)
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
(руки подняли вверх и покачали)
И опять настала тишь.
(присели)*

