

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

Раз-два

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.
Три медведя
Три медведя или 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.

Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
Движения по тексту стихотворения.

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 присесть.

(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.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали

Выпрямится.

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.

Выпрямится и сесть.

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.*)

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.*)
Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.*)
Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться.*)
Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево.*)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться.*)

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.*)

Ветер.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Вечером

Вечером девочка Мила (*Шагаем на месте.*)
В садике клумбу разбила, (*Прыжки на месте.*)
Брат ее мальчик Иван (*Приседания.*)
Тоже разбил... стакан! (*Хлопаем в ладоши.*)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте.*)
Приседай-ка. (*Приседания.*)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши.*)

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой
(*Встали.*)
Скачут весело вороны:
(*Прыгаем.*)
Кар-кар-кар!
(*Громко.*) (*Хлопки над головой в ладоши.*)
Целый день они кричали,
(*Повороты туловища влево-вправо.*)
Спать ребятам не давали:
(*Наклоны туловища влево-вправо.*)
Кар-кар-кар!
(*Громко.*) (*Хлопки над головой в ладоши.*)
Только к ночи умолкают
(*Машиут руками как крыльями.*)
И все вместе засыпают:
(*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.*)
Кар-кар-кар!
(*Тихо.*)
(*Хлопки над головой в ладоши.*)

Чок- чок, каблукоч!
(*потопать ногами*)
В танце кружится сверчок.
(*покружиться*)
А кузнечик без ошибки
(*движения руками, как при игре на скрипке*)
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают.
(*машем руками как крыльями*)
С муравьём она порхает.
(*покружиться на подскоках*)
Приседает в реверансе

Зайнька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Зайнька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! (*2 раза*)
Зайнька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! (*2 раза*)
Зайнька, попляши
Серенький, попляши,

<p><i>(делаем реверанс)</i> И опять кружится в танце. <i>(покружиться)</i> Под весёлый гопачок <i>(танцевальные движения, как в гопаче)</i> Лихо пляшет паучок. Звонко хлопают ладошки! <i>(похлопать в ладоши)</i> Всё! Устали наши ножки! <i>(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)</i></p>	<p>Вот так попляши! <i>(2 раза)</i> <i>(подпрыгиваем на двух ногах).</i> Зайнька, поклонись, Серенький, поклонись, Вот так поклонись! <i>(2 раза)</i> <i>(наклоняемся, разводя руки в стороны.)</i></p>
<p>Снежинки.</p> <p>Закружились, завертелись <i>(покружиться на месте)</i></p> <p>Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей <i>(поднять руки)</i></p> <p>Легкие пушинки. <i>(покружиться на носках)</i></p> <p>Чуть затихла злая вьюга – <i>(опустить руки, встать прямо)</i></p> <p>Улеглись повсюду. <i>(присесть, руки к полу)</i></p> <p>Заблестали, словно жемчуг, <i>(встать, руки вперёд)</i></p> <p>Все дивятся чуду. <i>(развести руки в стороны)</i></p> <p>Заискрились, засверкали <i>(руками выполнить движение "ножницы")</i></p> <p>Белые подружки. Заспешили на прогулку <i>(шаги на месте)</i> Дети и старушки.</p>	<p>Зайчики.</p> <p>Жили-были зайчики <i>(подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)</i></p> <p>На лесной опушке, <i>(прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся)</i></p> <p>Жили-были зайчики <i>(подпрыгиваем на месте)</i></p> <p>В беленькой избушке. <i>(соединили руки над головой "домик")</i></p> <p>Мыли свои ушки, <i>(изображаем как моем уши)</i></p> <p>Мыли свои лапочки, <i>(потираем правой рукой левую и наоборот)</i></p> <p>Наряжались зайчики, <i>(приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)</i></p> <p>Надевали тапочки. <i>(поочерёдно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)</i></p>
<p>Покажите все ладошки <i>(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")</i></p> <p>И похлопайте немножко Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп. На меня теперь смотрите <i>(делаем любое движение)</i></p>	<p>На горе стоит лесок круговые движения руками Он не низок не высок сесть, встать, руки вверх Удивительная птица подает нам голосок глаза и руки вверх, потянуться По тропинке два туриста</p>

<p>Точно всё вы повторите. Раз-два-три, раз-два-три. А теперь покажем ножки, И потопаем немножко. Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Покажи мне ручки, ножки, Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами) Раз-два-три, раз-два-три.</p>	<p>Шли домой из далека ходьба на месте Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" плечи поднять</p>
<p style="text-align: center;">Зайка.</p> <p>Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки согреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайнька горазд, Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</p>	<p>Жил-был маленький гном (<i>присели, встали</i>) С большим колпаком (<i>вытянули руки вверх, соединили ладони</i>) Он был путешественник-гном. (<i>руки на пояс, шаги на месте</i>) На лягушке он скакал: (<i>прыгаем</i>) Прыг-скок,ква-ква! И на стрекозе летал: (<i>машем руками</i>) Ух,высоко! (<i>встали на носочки</i>) По ручью плыл в чайной чашке: (<i>плывем любым стилем</i>) Буль-буль-буль! Ездил он на черепашке: (<i>руки на пояс, потопать на месте</i>) Топ-топ-топ! И, протопав все тропинки, Он качался в паутинке, (<i>качаемся из стороны в сторону</i>) Баю-бай! Баю-бай! Утро придет, (<i>руки вверх, в стороны, вниз</i>) Гном опять в поход пойдет! (<i>шаги на месте</i>)</p>
<p>Вот окошко распахнулось. (<i>руки в стороны</i>) Вышла кошка на карниз. (<i>имитация мягкой, грациозной походки кошки</i>) Посмотрела кошка наверх, (<i>запрокинуть голову, посмотреть вверх</i>) Посмотрела кошка вниз. (<i>опустить голову, посмотреть вниз</i>) Вот налево повернулась, (<i>повернуть голову налево</i>) Проводила взглядом мух. (<i>повернуть голову направо, взглядом "проводить" муху</i>)</p>	<p>Утром гномы в лес пошли. (<i>шаг на месте</i>) По дороге гриб нашли. (<i>наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе</i>) А за ним-то раз, два, три - (<i>наклоны туловища из стороны в сторону</i>) Показались ещё три! (<i>руки вперёд, затем в сторону</i>) И пока грибы срывали, (<i>наклоны вперёд, руки к полу</i>) Гномы в школу опоздали. (<i>руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону</i>) Побежали, зашпешили (<i>бег на месте</i>) И грибы все уронили! (<i>присесть</i>)</p>

<p>Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика) И уселась на карниз. (присесть)</p>	
<p>Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко! (Прыжки на месте)</p>	<p>Прыжки Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем, Немного отдохнём и Дальше пойдём. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, прыгай На носочках легко! Прыгай высоко! (Движения выполняются по ходу стихотворения)</p>
<p>Зарядка Поработали, ребятки, А теперь все на зарядку! Мы сейчас все дружно встанем, Отдохнем мы на привале. Влево, вправо повернитесь, Наклонитесь, поднимитесь. Руки вверх и руки вбок, И на месте прыг да скок! А теперь бежим вприпрыжку, Молодцы вы, ребяташки! Замедляем, дети, шаг, И на месте стой! Вот так! А теперь мы сядем дружно, Нам еще работать нужно.</p>	<p>Мишка Мишка лапки подними Мишка лапки опусти Мишка, Мишка покружись А потом земли коснись И животик свой потри - раз, два, три!</p> <p>Зайнъка. Раз, два, три, четыре, пять! Начал зайнъка скакать. Прыгать зайнъка, горазд, Он подпрыгнул 10-раз.</p>

КАК У НАШИХ У РЕБЯТ

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
А устали ножки,
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.
А потом в присядочку
Пляшут дети рядышком.
Книзу - кверху, раз-два, раз-два
Вот так пляшет детвора.
А как пустятся бежать
Никому их не догнать.

Мишка

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Повороты влево и вправо.
Потянулся он со сна:
Потягивания, руки вверх.
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Вращения головой.
Наклонился взад-вперед,
Наклоны вперед- назад.
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
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.

Мы к плечам прижали руки,
Руки к плечам, вращение вперед и
Начинаем их вращать.
назад.
Прочь усталость, лень и сука,
Будем мышцы разминать!
А теперь покрутим шеей,
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!

Раз — присядка, два — прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
(кулачками потереть глаза)
Любят долго 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.