

Картотека «Физкультминутки»

1, 2, 3, 4, 5

Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину положим.
Голову подыдем выше
И легко-легко подышим...
Раз, два! — выше голова,
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — тихо сесть.
Раз — подняться, подтянуться,
Два — согнуться, разогнуться
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять — руками помахать,
Шесть — за стол тихонько сядь.

Разминка

Все движения разминки
повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе — хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Раз — руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два — три нагнулись. пол достали
А четыре — прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

Мы ладонь к глазам приставим,



www.logolife.ru

Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо! И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть,
Потянуться, отдохнуть.

Руки к солнцу поднимаю
И вдыхаю, и вдыхаю.
Ну, а руки опускаю,
Воздух тихо выдыхаю.
Это очень хорошо.



Что сегодня дождик шел!
*(поднимаем ручки через стороны вверх,
делая вдох через нос.
Через стороны опускают руки и тихо
произносят на выдохе: «Ф – Ф — Ф»)*

С добрым утром!

- С добрым утром, глазки! *(поглаживают веки глаз)*
- Вы проснулись? *(смотрим в бинокль)*
- С добрым утром, ручки! *(поглаживаем)*
- Вы проснулись? *(хлопаем)*
- С добрым утром, ножки!
- Вы проснулись? *(топают)*
- С добрым утром, солнце! *(раскрывают руки навстречу солнцу)*

Доброе утро

- Доброе утро! — птицы запели.
(дети машут руками)
Добрые люди встают с постели;
(показывают, как просыпаются, потягиваются)
Прячется все темнота по углам,
(разбегаются, прячутся за мебелью)
Солнце вошло и идет по делам!
(возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте)

Робот

Стоит робот на дороге,
У него не гнутся ноги,
Может он махать руками,
Может он моргать глазами,
Может головой кивать,
Раз, два, три, четыре, пять.



Пошли детки гулять
Стали листья собирать:
Красный листик, желтый листик...
А потом давай считать:
Один, два, три, четыре, пять!
Сколько листиков собрали?
Пять!
С листьями осенними будем мы играть
С листьями осенними будем танцевать!

Листочки

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели



Руки подняли и покачали.
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули.
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем.
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем.
Крылья сложили назад.

Физминутки

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
(хлопки над головой)
Мы топаем ногами, топ, топ
(высоко поднимаем колени)
Качаем головой
(головой вперед назад подвигать)
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
(руки поднять, опустить)
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
(присесть и подпрыгнуть)
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе. ноги врозь
2. Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.
3. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики
4. 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
Шли домой из далека
(ходьба на месте)
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"

(плечи поднять)

5. Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок:
вверх-вниз, прыг=скок.
В книжке зонт, открой и пой,
Лупит дождь, а ты сухой!
Киска в книжке близко-близко.
На цветной картинке киску
Долго глажу я рукой-
Ведь у киски мех такой!

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться. не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.

8. Пять веселых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Вста на цыпочки
Один закружился в вальсе
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес
С неба звезды цапал.
А четвертый топал как Мишка косолапый

Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

9. Вечер зимний в небе синем
(встать из-за стола)
Звезды синие зажег
(встать на носки, потянуться)
Ветви сыплют синий иней
(потряхивая руками, потихоньку сесть)
На приснеженный снежок

10. От зеленого причала оттолкнулся пароход
(встать)
Он шагнул назад вперед
(шаг назад)
А потом шагнул вперед
(шаг вперед)
И поплыл, поплыл по речке
(движения руками)
Набирая полный ход
(ходьба на месте)

11. Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок по мошок -
Избу мшить,
Чтоб не холодно жить.
Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок, во борок,
Грибы - ягоды собирать,
Да (имя) угощать.

12. Потягушеньки - порастушеньки,
Поперек толстушеньки,
А в ножках - ходунешьки,
А в ручках - хватушечки,
А в роток - говорок,
А в голову - разумок.

13. Заинька, попляши,
Серенький попляши.
Кружком, бочком повернись!
(покружиться)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой!

(топнуть ногой)

Кружком, бочком повернись!

(покружиться)

Заинька, бей в ладоши!

Серенький, бей в ладоши!

(похлопать в ладоши)

Кружком, бочком повернись.

14. Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

(ходить по кругу)

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

Вверх летели

(потянулись вверх)

Вниз летели

(присели на корточки)

Вверх летели, вниз летели

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,

Нашу лодочку качает.

Зайцы.

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.)

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

(Прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

Липы.

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

(Широким жестом развести руки в стороны).

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

(Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают
Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.
Чок – чок, каблучок!

Потопать ногами.

В танце кружится сверчок.

(Покружиться.)

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

(Движения руками, как при игре на скрипке.)

Крылья бабочки мелькают –

(Движения руками, как крыльями.)

С муравьем она порхает.

(Покружиться парами.)

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

(Танцевальные движения, как в гопаче.)

Звонко хлопают ладошки!

(Похлопать в ладоши.)

Всё! Устали ножки!

Разминка.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

Облако.

Беленькое облако

(Округленные руки перед собой)

Поднялось над крышей

(Поднять руки над головой)

Устремилось облако

Выше, выше, выше

(Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.

Индюк.

Ходит по двору индюк

(Шаги на месте)

Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
(Остановиться, удивленно посмотреть вниз)
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал
(Потопать ногами)
Крыльями захлопал
(Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар
(Руки на поясе)
Или медный самовар
(Сцепить округленные руки перед грудью)
Затряс бородою
Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк
Понесся стрелою.
(Бег на месте)

Звериная зарядка.

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
(кулачками 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 а ноги на ногу)
Долго топчется на месте
(раскачивание туловища в стороны)
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)
(А. Барто)

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

— 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)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

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.)*

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Наклоняемся с хлопком

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо.

(Поворот головы вправо и влево.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

(Потягивания — руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(Потягивания — руки вверх.)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(Наклоны.)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

На лужайке поутру

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок.

(Взялись за руки, построились в круг.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

(Ходьба по кругу.)

А теперь мы - ручейки,

Побежим вперегонки,

(Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим.

(Ходьба по кругу.)

Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть.

Мы - веселые лучи.

Мы — резвы и горячи.

(Прыжки на месте.)

Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться!

(Наклоны вперед.)

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться,

(Прогнулись, руки вверх.)

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два - назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире!

(Махи руками.)

Раз, два, три, четыре, пять!

(Прыжки на месте.)

Стали бегать и скакать!

Нам на месте не садится

Нам на месте не сидится,

Разминаем поясницу.

Корпус крутим влево-вправо —

Так мы отдохнем на славу.

(Вращение туловищем.)

Хорошо мы отдохнули

И к занятиям вернулись.

(Дети садятся.)

Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. *(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон -

Он зарядку делать рад. *(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся.)*

Головою три кивка

Раз — подняться, потянуться,

(Потянулись.)

Два — согнуться, разогнуться,

(Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка,

(Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка.

(Движения головой.)

На четыре - руки шире,

(Руки в стороны.)

Пять — руками помахать,

(Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять.

(Присели.)

Гриша шел

Гриша шел - шел - шел,

(Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Два — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Три — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Положил их в кузовок.

Две веселые лягушки

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

(Дети изображают в движении лягушек.)

Две птички

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели.

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди дивились.

Дети едут на машине

Дети едут на машине,

(Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)

Смотрят на дорогу -

Слева — постовой стоит,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Справа — светофор горит.

Дети с палками идут

Раз, два — вперед нагнуться. *(Наклоны вперед.)*

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, *(Руки вверх, потянулись.)*

Глубоко потом вдохнуть. *(Руки опустили, вздохнули.)*

Раз, два — назад прогнуться, *(Прогнулись назад.)*

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире!

(Руки на пояс.)

Дети с палками идут, *(Ходьба на месте.)*

Ровно палки все несут.
Раз, два, три, четыре!
Палки дружно положили,
Стали бегать и скакать, *(Прыжки.)*
Ну, довольно, палки взять!
Дети с палками идут *(продолжение)*

Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Палки дружно положили,
Снова бегать и скакать!
Стали палки поднимать,
Стали палки опускать,
Поднимать и опускать,
Поднимать и опускать.
Стали дети наклоняться,
Стали дети выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться.
Стали дети приседать,
Потом вместе все вставать,
Приседать, потом вставать,
Приседать, потом вставать.
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Потом палки положили, Раз, два, и три, четыре!

Зайчики

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. *(Дети показывают.)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть, *(Дети показывают.)*
Раз-два, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(Дети скачут.)*
Кто-то зайку напугал —
Зайка - прыг — и убежал. *(Дети садятся.)*

Землянику ищем

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.

Солнце

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.