

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Подготовила: Аджиниязова К.А.

Воспитатель

**Картотека физкультминуток по формированию
здорового образа жизни
для дошкольников**



г.Сургут

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.

Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Три медведя

Три медведя шли 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.

Пальчики

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише, тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро красное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

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.

Пальчики

Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.
Один!
Два!
Три!
Четыре!
Пять!

Захотели поиграть!

На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись
А теперь назад прогнулись.

Выпрямится.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

Прогнуться назад.

Как пружинки мы присели *Присесть.*
И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

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 встанут. (*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.*)

Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (*Прыжки на одной ножке.*)
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.)*

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

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.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.*

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.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

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.)*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо, и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Зарядка

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперёд)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

Я спортсменом стать хочу,

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)
Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.
Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)
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.
Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

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

В лесу темно, все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Вот мы руки развели,

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
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!

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

Маша растеряша

Ищет вещи Маша,
(поворот в одну сторону)
Маша растеряша
(поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет,
(руки вперёд, в стороны)
И под стулом нет,
(присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот такая Маша,
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

СТРЕКОЗА

Вот такая стрекоза,
Как горошины глаза.
Влево — вправо, назад — вперед.
Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

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)

Зарядка

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).

Зайка

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Буратино

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Часы

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик- так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево – раз, направо – раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево – вправо)
Мы тоже можем так.

Три медведя

Три медведя шли домой:
(дети идут как медведь)
Папа был большой-большой.
(поднимают руки вверх)
Мама с ним – поменьше ростом,
(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)
А сыночек просто крошка,
(салятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

Лебеди

Лебеди летят,
Крыльями машут.
(плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
(наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся

