

*Картотека  
физкультминуток  
к русским народным сказкам*

**"Жили - были сказки"**



*Составитель:*

*Лебедева Наталья Александровна*

## КОЛОБОК

Колобок, колобок, тёплый и  
румяный. (*наклоны вправо, влево*)

Прыг да скок, прыг да скок,  
припустился наш дружок, (*прыжки,  
бег на месте*)

То направо повернул, то налево он  
свернул, (*повороты направо и  
налево*)

То с листочком закрутился, (*поворот  
на 360 градусов*)

То с бельчонком подружился.  
(*приседание*)

Покатился по дорожке, (*бег по  
группе*)

И попал ко мне в ладошки. (*дети  
подбегают к воспитателю*)



## ТЕРЕМОК

Наш весёлый теремок: он не низок, не  
высок. (*встать на носки, присесть*)

В нём лягушка прыг да прыг,  
(*прыжки*)

Воробьишка чик – чирик, (*махи  
руками*)

Петушок тянет носок, (*ходьба на  
месте с выс. подн. колен*)

И зайчишка скок да скок. (*прыжки  
на месте*)

Мушка крылышками машет, (*бег на  
месте*)

Мышка же с платочком пляшет.  
(*дети пляшут*)

Ёж закрыл дверной замок,  
Сторожит он теремок (*хлопки*)



## ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА

(с использованием куклы)

Мы царевну Несмеяну будем целый  
день смешить,

Как снежинки, как пушинки  
(кружатся на месте)

Будем радостно кружить. (вправо,  
влево)

Будем пятиться как раки, не смотря на  
буераки. (шаги назад)

Спрячемся как крот в нору (присесть)

И появимся к утру.

(высоко подпрыгнуть)

Несмеяна захохочет, с  
нами поиграть  
захочет.

Скажет нам: «А  
дошколята все -  
весёлые ребята»  
(ходьба по кругу).



## РЕПКА

Репка выросла большая. Вот какая!  
Вот какая! (руки в стороны, вверх,  
вниз)

Дед и бабка тянут репку, но она  
засела крепко. (наклоны,  
приседания)

Внучка к ним бежит, бежит, репку  
вытащить спешит. (бег на месте)

Жучка хвостиком виляет, бабке с  
дедом помогает. (повороты направо,  
налево)

Кошка спинку выгибает, кошка когти  
выпускает. (прогнуться назад)

Помогает дёрнуть репку, но она  
засела крепко. (приседания)

С мышкой быстро и умело репку  
вытянули смело. (прыжки вверх на  
двух ногах)



## БУРАТИНО

Буратино потянулся  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
*(Дети имитируют стихотворение,  
выполняя движения. Руки  
вверх, вдох –  
потянулись; наклон  
– раз, два, три,  
развели руки в  
стороны; встали  
на носочки.)*



## ЗОЛУШКА

Золушка наша умеет работать:

*(прыжки)*

Моет посуду, стирает бельё.

*(«тарелки» (руками))*

Старые вещи может заштопать,

*(хлопки за спиной)*

Всё получается у неё. *(хлопки перед грудью)*

Вот она пол подметает, так чисто,

*(наклоны)*

Вкусно готовит, золу  
уберёт. *(приседания)*

Всё может делать она  
очень быстро.

*(поворот направо)*

Да! И при этом  
песни поёт!

*(поворот  
налево)*



## НЕЗНАЙКА

Незнайка просит научить играть на  
флейте и трубе, *(наклоны головы  
вперёд, назад)*

Машины разные водить, рисунки  
делать на холсте. *(бег по группе,  
махи руками вверх –вниз)*

Он хочет малышей лечить, *(наклоны  
вперёд)*

Как Знайка многому учить, *(руки в  
стороны)*

И сочинять стихи как Цветик. Он

хочет всё уметь  
на свете! *(руки на  
пояс, руки вверх)*  
«Незнайка,  
чтобы научиться,  
Трудиться надо –  
не лениться».  
*(дети говорят  
хором)*



## ВОЛШЕБНАЯ ИЗБУШКА

В темном лесу есть избушка  
В темном лесу есть избушка. *(Дети  
шагают.)*

Стоит задом наперед. *(Дети  
поворачиваются.)*

В той избушке есть старушка.  
*(Грозят пальцем.)*

Бабушка Яга живет. *(Грозят пальцем  
другой руки.)*

Нос крючком, *(Показывают  
пальчиком.)*

Глаза большие,  
*(Показывают)*

Словно  
угольки горят.  
*(Покачивают  
головой.)*

Ух, сердитая  
какая! *(Бег на  
месте.)*

Дыбом волосы  
стоят. *(Руки  
вверх.)*



## ГНОМИК

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*

Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперед – «ищем пропажу».)*

Колпачок был непростым  
Со звоночком золотым. *(Хлопки в ладоши.)*

Гному кто точней подскажет,  
*(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*



## ЧИППОЛИНО

Чипполино - мальчик ловкий,  
Может быстро убежать. *(бег на месте)*  
Бедному же дяде Тыкве помогает дом  
скрывать. *(присесть, закрыв лицо  
руками)*

Над сеньором Помидором он смеётся  
и не зря, *(руки вверх –вниз)*

А солдатиков – лимонов побеждает  
он шутя.

*(имитация бокса)*

А с друзьями  
любит прыгать,  
бегать, весело  
скакать, *(прыжки)*

И летать, и  
плавать рыбкой,  
*(бег на месте,  
прыжки на одной  
ноге)*

В общем, весело  
играть! *(хлопки)*



## СКАЗОЧНАЯ ИСТОРИЯ

Раз грибок, два грибок  
По тропинке леший шел,  
На поляне гриб нашел. (*Ходьба на месте.*)

Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок. (*Приседания.*)

Леший охает: устал  
От того, что приседал.

Леший сладко потянулся,  
(*Потягивания – руки вверх.*)

А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся  
И до пола дотянулся. (*Наклоны вперед и назад*)

И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно. (*Повороты туловища вправо и влево*)

Леший выполнил  
разминку  
И уселся на  
тропинку. (*Дети садятся*)



## КОТ, ПЕТУХ И ЛИСА

Жили Котик (пальцы растопырили)  
С Петушком (руками изобразили крылья)  
У лесной опушки,  
Но однажды Лисонька (повертели  
«хвостиком»)  
Подкралась к избушке. (сделали руками  
крышу)  
Утащила Петушка  
За высокие горы (потянулись на носочках)  
Утащила Петушка  
В свою лисью нору. (присели, спрятали  
голову)  
Смелый котик в лес пошел (ходьба на месте)  
И нору Лисы нашёл. (присели)  
Умный Котик спас дружка (погладили себя  
по голове)  
Петю-Петю-Петушка. (сделали руками  
гребешок)  
Живут котик с Петушком  
У лесной опушки (руками сделали крышу)  
И теперь уже Лиса (повертели «хвостиком»)  
Не ходит к их избушке. (погрозили  
пальчи  
ком)



## ШЁЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем,  
попрыгаем,  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем.  
(Потопаем.)



## ЦАРЬ ГОРОХ

*(Дети повторяют описываемые движения.)*

Давным-давно жил царь Горох  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался.



## ИВАН - ЦАРЕВИЧ

*(Делаем выпады)*

Иван-Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой,  
Волшебным он взмахнет мечом —  
И Змей-Горыныч нипочем.  
Сделал выпад раз и два —  
Отлетела голова.  
Еще выпад — три-четыре —  
Отлетели остальные.

