

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №29
«Журавушка»

Картотека физминуток

*Подготовили :
Тронза О.Н.,
Клычева С.И*

г. Сургут

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. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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 гопаке.
Звонко хлопают ладошки!
Похлопать в ладоши.
Всё! Устали ножки!

16. 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!

17.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.

18.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 захопал
Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам
Весь раздулся, словно шар
Руки на пояс
Или медный самовар
Сцепить округленные руки перед грудью

19.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
Ой, качи, качи, качи,
В головах-то калачи,
В ручкай пряники,
В ножках яблочки,
По бокам конфеточки,
Золотые веточки.
Поочередно касаемся головы, рук, ног.

20. Совушка-сова

Совушка-сова,
Большая голова,
На пеньке сидит,

Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да ка-а-ак
Полетит!
Руки ребенка поднимаем вверх.

21. Потягунушки -
Порастунюшки,
Поаерек - толстунушки,
А в ножках - ходунушки,
А в ручках - хватунушки,
А в роток - говорок,
А в головку - разумок.
Вдоль - растушки,
Поперек - толстушки,
Ручки - берушки,
Ножки - бегушки,
Глазки - смотрюшки,
Роток - говорок.

22.
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

23. Мартышки
(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)
Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

24. Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал.

25. Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.

26. Повторяем движения за словами:

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

27. Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

28. Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

29. 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!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).

30. Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

31. Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

32. Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

33. Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

34. Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

35. Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождинки пляшут,
(потрясти руками, потопать ногами)
Как живые,
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт!
(наклониться, присесть)

36. Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали
(трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

37. Сначала буду маленьким,
(присесть)
К коленочкам прижмусь.
(обнять колени руками)
Потом я вырасту большим,
(встать)
До неба дотянусь.
(поднять руки вверх, встать на носочки)

38. Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

39. Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.

(присесть)

Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
(легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели.

(присесть)

Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
(легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

(присесть)

40. (ходьба высоко поднимая колени)

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

41. Птички в гнёздышке сидят

(присесть)

И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

42. (стоя на одной ноге)

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
(поменять ногу)
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

43. Мы играли, мы играли,

(круговые движения кистями рук)

Наши пальчики устали.
(движения кисти вверх-вниз)

А теперь мы отдохнём
(имитация движения волны)

И опять играть начнём
(круговые движения кистями рук)

44. (повороты вокруг своей оси)

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

45. Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайчика скакать.

(подскоки на месте)

Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз
(прыжки)

46. Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так —

Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

47. Буратино потянулся,

(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

(наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел,

(руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел.

(повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки на поясе, подняться на носочки)

48. (и.п. сидя)

Спал цветок и вдруг проснулся,

(встать, руки на поясе)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел.

(бег)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.