

## **Картотека физкультминуток**

Воспитатель МБДОУ №45 М.А. Корзун

### **«Детский сад»**

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать (руки сложить "замком" перед собой)

### **«Пирамидка»**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

### **«Фрукты»**

Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

### **«Попрыгай!»**

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдём!

### **«О левой и правой руке»**

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правою, и с левою!

(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

**«За малиной»**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка (наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

**«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 несусь (ходьба на месте)

### **«Магазин»**

В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)

Чуть до дома донесли (приседают)

### **«Яблоко»**

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

### **«Овощи»**

В огород пойдем, (шаги на месте)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем («таскают»)

И картошки накопаем («копают»)

Срежем мы кочан капусты, («срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке (шаги на месте)

### **«По ягоды»**

Мы шли-шли-шли (маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

### **«Матрешки»**

Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой)

Дружные матрешки (повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки,

(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись.

(наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные.

(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)

### **«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник (дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, (кружатся, «рисуют» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос (легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.

### **«Магазин»**

Мы приходим в магазин, (ходьба на месте)

Без лукошек и корзин,

(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)

Чтобы хлеб купить, батон,

(загибают пальцы правой и левой руки)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)

Всё купили, наконец (рукопожатие)

### «Мойдодыр»

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)

У меня с ним только мир (сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита.

(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иглой)

Он пальцем больше не грозит,

(грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит.

(руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят (поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет – (поочерёдно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

### «Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы (соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок,

(идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

(«рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка —

(медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика.

(разводят руками,жимают плечами)

### **«Новогодний праздник»**

Наша елка велика

(круговое движение руками,

Наша елка высока

(вставать на носочки,

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носки,

Достает до потолка

(потянуться).



Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

### **«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой

(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар! (громко)

(хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(махать руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! (тихо) (хлопать над головой в ладоши)

### **«Дикие животные»**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –  
Так шевелят ушками  
Серенькие зайчики.  
Крадемся тихо на носочках,  
Как лисы бродят по лесочку.  
Волк озирается кругом,  
И мы головки повернем.  
Теперь садимся тише, тише –  
Притихнем, словно в норках мыши.

### «Белочка»

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув влево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево – вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.

### «Теплоход»

От зеленого причала  
Оттолкнулся пароход.  
Раз – два, раз – два  
Он назад шагнул сначала  
Раз – два, раз – два  
А потом шагнул вперед,  
Раз – два, раз – два.  
И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

### **«Мебель»**

На кровати можно спать,

(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.

(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас,

(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)

### **«Самолет»**

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите,

Раз – два! Раз – два!

Опустили руки вниз,  
И на место все садись.

### **«Стойкий оловянный солдатик»**

Наклонитесь все вперед,  
А потом наоборот.  
Влево, вправо наклонитесь,  
Наклоняйтесь, не ленитесь!  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Руки ты прижми к груди,  
Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша.

### **«Гусак-физкультурник»**

Наш гусак встает на зорьке,  
(дети потягиваются, руки за голову)  
Он к реке сбегает с горки.  
Он гусиную зарядку (маршируют)  
Любит делать по порядку.  
Для начала — бег на месте, (бегут на месте)  
Крылья врозь, а лапки вместе.  
(разводят руки в стороны)  
Упражнения для шеи,  
(движения головой вниз, вперед, назад)

Чтоб росла еще длиннее,  
Тренировка для хвоста, (приседают)  
А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)  
Он плывет на середину,  
(плавно раздвигает руки)  
Чистит лапки, моет спину.  
(отводят руки за спину)  
Крикнул селезень: кряк — кряк!  
Физкультурник наш гусак!

### **«Медведь»**

Медведь весной проснулся (далее движения по тексту,  
Потянулся, улыбнулся,  
Повертелся, огляделся,  
Почесался, причесался.  
Наклонился,  
Водой из ручья умылся  
(тянутся вверх на носках, руки в стороны, далее движения по тексту)  
Нарядился  
И пошел по лесу  
Куrolесить.  
Берегись, лесной народ,  
Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)

### **«Аист»**

Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Аист отвечает:  
Толай правою ногой,

Топай левою ногой  
Снова – правою ногой,  
Снова – левою ногой.  
После – правою ногой,  
После – левою ногой.  
Вот тогда придешь домой.

### **«Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки приподнимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два,  
(стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)  
Три, четыре –  
(основная стойка)  
Вот летит ракета ввысь!

### **«Луна»**

В небе плавает луна (плавные покачивания влево и вправо)  
В облака зашла она.  
Один, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши)  
Можем мы луну достать (руки вверх)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять (хлопки над головой)  
И пониже перевесить (руки вниз)  
Десять, девять, восемь, семь (ходьба на месте)  
Чтоб луна светила всем (дети тихо садятся)

### **«Мартышки»**

(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!

**«Слон»**

В зоопарке ходит слон,  
Уши, хобот, серый он.

(наклоны головы в стороны)

Головой своей кивает,

(наклоны головы вперед)

Будто в гости приглашает.

(голову прямо)

Раз, два, три — вперед наклон,

Раз, два, три — теперь назад.

(наклоны вперед, назад)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад.

(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

(дети садятся)

### **«Профессии»**

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины

Зашуршали у машины (имитация вождения автомобиля)

Подметает дворник двор

Убирает дворник сор (подметание)

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту (повороты, приставив ладони к глазам)

А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки (шитьё, прибивание молотком, пляска)

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту (руки в стороны, наклоны корпуса)

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс (имитация шитья)

Я - маляр, шагаю к вам

С кистью и ведром

Свежей краской буду сам

Красить новый дом (плавные взмахи руками вверх-вниз)