

Картотека физкультминуток для детей дошкольного возраста

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.

Дети имитируют игру с погремушками.

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.

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 приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—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!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка.)*

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись,

Выпрямится.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад,*
руки положить за голову.
Как пружинки мы присели *Присесть.*
И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

Матрешки

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*
Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*
На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*
Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*
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.*

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.*)
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)
Баран - крутороган-чики -брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Корова-комола-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)
Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

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.)*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*
Приседай-ка. *(Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

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 гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи
— У кого длиннее!

Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый

- Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабуся
• Один серый, другой белый,
Кланялись бабуся.

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.)*

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперед-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперед,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

(Встали.)

Скачут весело вороны:

(Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар!

(Тихо.)

(Хлопки над головой в ладоши.)

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

(Энергичные движения плечами.)

Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
(Приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!
(Прыжки на месте)

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)

Ах, как долго мы писали (для глаз)

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
{Поморгать глазами.}
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево - вправо.)
Ах, как солнце высоко.
{Посмотреть вверх.}
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрыть глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

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.