

Картотека физминуток



«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут
громко топя.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся
на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок,
(Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут
вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут
вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут
на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на
четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в
круг, делают движения языком – "лакают").

«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.
(Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали.

(Бег на носках)

И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).
Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.

«Медвежата»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

«Гром»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.

«Птички – невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).
Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).
Крылышко, раз! (одну руку в сторону).
Крылышко, два! (другую руку в сторону).
Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).
Глазик, раз! (закрывают один глаз).
Глазик, два! (закрывают другой глаз).
Открыли глазки и бегают, машут крылышками,
чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички - невелички.
Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улетали Из архивов Осьмаковой М.В.
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

«Игрушки»

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)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось!

(подняться на носочки, показать руками большой круг)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!

(приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два!

(поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два!

(имитация растирания полотенцем)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик
(прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на
вытянутых руках)

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с
хлопками в ладоши)

«Неваляшки»

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться
в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать
раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

«Репка»

Вот мы репку посадили (наклониться)
И водой ее полили (имитация движения)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие!
(показать «силу»)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины
(имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедem в магазин («поездить» по комнате)

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)
Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)
Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)

Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)
Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

«Птички»

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)
Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит.
(Идти вразвалочку)
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт.
(«доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сладёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют.

(«отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу.

(Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлочек вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

«Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся

(сидит на корточках, встаёт),

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

(повороты влево, вправо, потянуться),

Взвился вверх и полетел

(плавное движение рук в стороны).

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется

(кружится на месте).

«Шиповник»

Вот шиповника цветы

(разводит руками в стороны),

Просто чудо красоты!

(наклон туловища влево - вправо),

Яркие, пахучие...

(вдох - выдох),

Ай-ай-ай! Колючие!

(двигает головой в разные стороны).