|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 103 комбинированного вида» |  |  |

**Картотека**

**Физкультминутки**

Группа № 7 «Звёздочки»
на 2021 – 2023 учебный год

Воспитатели:
Коробова Е.Б

Толкова В.В

г. Ухта

2021 г.

|  |
| --- |
| ***1.«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 лево. |
| ***2.«Вместе по лесу идем»*** |
| Вместе по лесу идем,Не спешим, не отстаем.Вот выходим мы на луг.Тысяча цветов вокруг!Вот ромашка, василек,Медуница, кашка, клевер.Расстилается коверИ направо, и налево.К небу ручки потянули,Позвоночник растянули.Отдохнуть мы все успелиИ на место снова сели. | Ходьба на месте.Потягивания, руки в стороны.Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот, правой ступни – левой рукой.Потянуться, руки вверх. |
| ***3.«Вот под елочкой»*** |
| Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны:Кар-кар-кар! (Громко)Целый день они кричали,Спать ребятам не давали:Кар-кар-кар! (Громко)Только к ночи умолкаютИ все вместе засыпают:Кар-кар-кар! (Тихо). | Поднимание на носкиПрыжкиХлопки в ладоши над головойПовороты туловища влево – вправоНаклоны туловища влево – вправоХлопки в ладоши над головойМахи руками как крыльямиПрисев, руки под щеку – засыпают. |
| ***4.«Лягушки»*** |
| Две веселые лягушкиДружно скачут по опушке,Прыг-скок, прыг-скок,За кусток, да под листок. | Прыжки вверх на двух ногахВыпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| ***5.«Разминка»*** |
| Для начала мы с тобойПовращаем головой.Поднимаем руки вверх,Плавно опускаем вниз.Снова тянем их наверх.Ну, дружочек, не ленись! | Повороты головы вправо-влевоПоднимание и опускание рук). |
| ***6.«Ежик»*** |
| Ежик топал по тропинкеИ грибочек нес на спинке.Ежик топал не спеша,Тихо листьями шурша.А навстречу прыгал зайка,Длинноухий попрыгайка.В огороде где-то ловкоРаздобыл косой морковку. | Ходьба на местеПрыжки на месте. |
| ***7.«Вагончики»*** |
| Загудел паровоз:Он вагончики повез.Чу-чу-чу, чу-чу-чу,Далеко их укачу. | Имитация движений колес паровоза. |
| ***8.«Мы устали»*** |
| Мы устали, засиделись,Нам размяться захотелось.То на стену посмотрели,То в окошко поглядели,Вправо, влево поворот,А потом наоборот.Приседанья начинаем,Ноги медленно сгибаем.Вверх и вниз, вверх и вниз,Приседать не торопись!И в последний раз присели,А теперь на место сели. | ПотягиванияПовороты туловищаПриседания |
| ***9.«Непоседы»*** |
| Нам на месте не сидится,Разминаем поясницу.Корпус крутим влево-вправо –Отдохнем сейчас на славу. | Ходьба на местеПовороты туловища. |
| ***10.«Физкультминутка»*** |
| Отдых наш – физкультминутка.Занимай свои места:Шаг на месте левой, правой,Раз и два, раз и два!Прямо спину все держите,Раз и два, раз и два!Приседайте, не ленитесь,Раз и два, раз и два! | Ходьба на местеПовороты туловища вправо-влевоПриседания. |
| ***11.«Упражнялка»*** |
| Поднимаем руки вверх – это «раз»,Повернулась голова – это «два»,Руки вниз, вперед смотри – это «три»,Руки в стороны по - шире развернули на «четыре»,С силой их к плечам прижать – это «пять».Всем ребятам тихо сесть – это «шесть». | Выполняем движения по стихотворению. |
| ***12.«Солнце»*** |
| Солнце вышло из-за тучки,Мы протягиваем к солнцу ручки.Руки в стороны потомМы пошире разведем. | Потягивания, руки вверхПотягивания, руки в стороны. |
| ***13.«Дождь»*** |
|  Капля - раз, капля - два,Очень медленно сперва,А потом, потом, потом -Все бегом, бегом, бегом.Стали капли поспевать,Капля каплю догонять.Кап-кап, кап-кап.Зонтики скорей раскроем,От дождя себя укроем. | Хлопки руками на каждое словоБегХлопки руками на каждое словоСвободные движения пальчикамиСоединить руки над головой. |
| ***14.«Листопад»*** |
|  Падают, падают листья,В нашем саду листопад.Желтые, красные листьяПо ветру вьются, летят. | Взмахи рукамиПовороты вокруг себя. |
| ***15.«Обуваемся»*** |
|  Я умею обуваться,Если только захочу,Я и маленького братцаОбуваться научу.Вот они, сапожки,Этот с правой ножки,Этот с левой ножки. | Топать ногами.Руки перед грудью, показывают    "маленького братца".Наклон вперед.Погладить правую ногу.Погладить левую ногу. |
| ***16.«Боровик»*** |
| По дорожке шли,боровик нашли.Боровик боровойВ мох укрылся с головой,Мы его пройти могли -Хорошо, что тихо шли. | Маршировать.Наклониться.Руки над головой в "замке".Ходьба на месте. |
| ***17.«На лыжах»*** |
| Снег, снег, белый снег.Засыпает он нас всех.Дети все на лыжи всталиИ по снегу побежали. | Дети машут руками перед собой.Имитировать, как встают на лыжи и едут. |
| ***18.«Наоборот»*** |
| опустить руки - поднять;открыть рот - закрыть;согнуть руки - распрямить и т. д. | Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый: |
| **19.«Овощи»** |
| В огород пойдем,Урожай соберем.Мы морковки натаскаемИ картошки накопаем.Срежем мы кочан капустыКруглый, сочный, очень вкусный.Щавеля нарвем немножкоИ вернемся по дорожке. | Маршировать на месте.Идти по кругу, взявшись за руки.Имитировать, как срезают, таскают, копают.Показать руками."Рвут".Идти по кругу, взявшись за руки. |
| ***20.«Детский сад»*** |
| Детский сад, детский сад,Он всегда детям рад.Буду в садике игратьИ конструктор собирать,И игрушки за собой убирать.Буду бойко танцеватьИ лепить, и рисовать,Буду песни каждый день напевать. | Хлопки на каждое слово.Разовый показ жеста "ку-ку".Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.Рука двигается вправо-влево.Приседание.Имитировать лепку, рисование.Руки "замком"  перед собой. |
| ***21.«Закаляемся»*** |
| Я утром закаляюсь,Водичкой обливаюсь.Пусть тельце будет красненьким,А ротик пусть зубастеньким.Пусть ручки будут чистыми,А ножки будут быстрыми. | Движения хлопанья по воде.Движения набрасывания на себя воды.Поглаживание рук.Улыбка.Имитация намыливания рук.Бег на месте. |
| ***22.«Я играю»*** |
|  Я люблю играть в футбол,Забивать в ворота гол.Я играю в баскетбол,И, конечно, в волейбол. | Имитация удара ногой по мячу.Имитация броска по кольцу.Имитация паса в волейболе. |
| ***23.«Три мишки»*** |
| Старший мишенька шагает: топ - топ.Ноги мишка поднимает: топ - топ.Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.Младший мишка - торопыжка:шлеп - шлеп - шлеп.Шлепает по лужам мишка:шлеп - шлеп - шлеп. | Топать ногами.Хлопки у правой и левой щеки.Ударять ладонями по коленям. |
| ***24.«Буратино»*** |
| Буратино потянулся.Раз - нагнулся, два - нагнулся.Руки в стороны развел,Ключик, видно, не нашел.Чтобы ключик нам достать,Нужно на носочки встать. | Руки поднять вверх и потянуться на носочках.Наклоны влево и вправо.Развести руки в стороны.Вращения руками перед грудью.Руки поднять вверх и потянуться на носочках. |
| ***24.«Посуда»*** |
| Вот большой стеклянный чайник,Очень важный, как начальник.Вот фарфоровые чашки,Очень хрупкие, бедняжки.Вот фарфоровые блюдца,Только стукни - разобьются.Вот серебряные ложки,Вот пластмассовый поднос -Он посуду нам принес. | "Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.Приседать, одна рука на поясе.Кружиться, рисуя руками круг.Потянуться, руки сомкнуть над головой.Сделать большой круг. |
| ***26.«Птички»*** |
| Птички прыгают, летают.Птички крошки собирают.Перышки почистили.Клювики почистили.Птички летают, поют,Зернышки клюют. | Машут руками и подпрыгивают."Клюют".Погладить руки, носики.Машут руками."Клюют". |
| ***27.«Прогулка»*** |
|  На дворе мороз и ветер,На дворе гуляют дети.Ручки согревают,ручки потирают.Чтоб не зябли ножки,потопаем немножко.Нам мороз не страшен,весело мы пляшем. | Шагать на месте.Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки. |
| ***28.«Фрукты»*** |
| Будем мы варить компот.Фруктов нужно много. Вот.Будем яблоки крошить,Грушу будем мы рубить,Отожмем лимонный сок,Слив положим и песок.Варим, варим мы компот,Угостим честной народ. | Маршировать на месте.Показать руками - "много".Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.Повернуться вокруг себя.Хлопать в ладоши. |
| ***29.«Потягушеньки»*** |
| Потягушеньки моей душеньке.Тянем ноженьки, тянем рученьки. Сон, скорей уходи, сила, приходи.Улыбнись, глазок, хоть один разок. | Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.Улыбка - мимическое движение. |
| ***30.«Радуга»*** |
| В небе радуга виситДетвору веселит.С нее, как с горки,Едут Егорка, петух, кот, свинья и я. | В воздухе "нарисовать" радугу.Потянуться вверх и помахать кистями рук.Опустить руки вниз.Загибать пальцы на руке. |
| ***31.«Весенний дождь»*** |
| Поутру надел на ножкиДождь хрустальные сапожки.Где наступит сапожок -Там раскроется цветок.От дождя травинкиРаспрямляют спинки. | "Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.Похлопывать руки ладонями.Поглаживать руки ладонями. |
| ***32.«Снегопад»*** |
|  Белый снег, пушистый.В воздухе кружитсяИ на землю тихоПадает, ложится. | Взмахи руками.Повороты вокруг себя.Опуститься на корточки. |
| ***33.«Машина- 1»*** |
| Шла по улице машина,Шла машина без бензина,Шла машина без шофера,Без сигнала светофора,Шла, сама куда не зная,Шла машина заводная. | Двигаться в заданном направлении,  вращая воображаемый руль. |
| ***34.«Машина – 2»*** |
| Завели машину: ш-ш-ш.Накачали шину: ш-ш-ш.Улыбнулись веселейИ поехали скорей.  | Вращения руками перед грудью."Насос".(2 раза).Вращение воображаемого руля. |
| ***35.«Большой — маленький»*** |
| Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь.  | *Дети выполняют движения по тексту стихотворения.* |
| ***36.«По ровненькой дорожке»*** |
| По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожкеШагают наши ножки,Раз-два, раз-два,По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам...В яму — бух!  | Дети идут шагом,прыгают на двух ногах,приседают на корточки |
| ***37.«Клен»*** |
| Ветер тихо клен качает, Влево, вправо наклоняет. Раз — наклон И два наклон. Зашумел листвою клен. | Руки подняты вверх, движения по тексту. |
| ***38.«Три медведя»*** |
| Три медведя шли домой Папа был большой-большой. Мама с ним поменьше ростом, А сынок — малютка просто. Очень маленький он был, С погремушками ходил. Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  | Дети шагают на месте вперевалочкуПоднять руки над головой, потянуть вверх.Руки на уровне груди.Присесть.Присев, качаться по-медвежьи.Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.Дети имитируют игру с погремушками. |
| ***39.«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. |
| ***40.«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. |
| ***41.«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. |
| ***42.«Один, два, три, четыре, пять»*** |
| Один, два, три, четыре, пять Один, два, три, четыре, пять Один, два, три, четыре, пять А в лесу растёт черникаА в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать.Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. |  топаем ногами, хлопаем руками, занимаемся опять.Приседания.Ходьба на месте. |
| ***43.«А над морем — мы с тобою!»*** |
| Над волнами чайки кружат,Полетим за ними дружно.Брызги пены, шум прибоя,А над морем — мы с тобою! Мы теперь плывём по морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ дельфинов догоняй.  | Дети машут руками, словно крыльями.Дети делают плавательные движения руками. |
| ***44.«Все ребята дружно встали»*** |
| Все ребята дружно встали И на месте зашагали. На носочках потянулись, А теперь назад прогнулись. Как пружинки мы присели И тихонько разом сели.  | Выпрямиться.Ходьба на месте.Руки поднять вверх.Прогнуться назад, руки положить за голову.Присесть.Выпрямиться и сесть. |
| ***45.«Матрешки»*** |
| Хлопают в ладошки Дружные матрешки. На ногах сапожки, Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, Всем знакомым поклонись. Девчонки озорные, Матрешки расписные. В сарафанах наших пестрых Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, Веселые матрешки. | Хлопок в ладоши перед собой,Повторить хлопки еще раз.Правую ногу вперед на пятку, левую ногуВперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.Наклоны вправо – влево.Наклон головы вперед с поворотом туловищаНаклоны головы вправо-влево.Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.Повороты туловища направо- налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще разХлопок в ладоши перед собой.Хлопок по парте, повторить еще раз. |
| ***46.«А теперь на месте шаг»*** |
| А теперь на месте шаг.Выше ноги! Стой, раз, два! Плечи выше поднимаем,А потом их опускаем. Руки перед грудью ставимИ рывки мы выполняем. Десять раз подпрыгнуть нужно,Скачем выше, скачем дружно!Мы колени поднимаем -Шаг на месте выполняем. От души мы потянулись, И на место вновь вернулись.  | Ходьба на месте.Поднимать и опускать плечи.Руки перед грудью, рывки руками.Прыжки на месте.Ходьба на месте.Потягивания —руки вверх и в стороны.Дети садятся. |
| ***47.«Бабочка»*** |
| Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется,Бабочка кружит и вьется.  | Туловище вправо, влево.Туловище вперед, назад.Руки вверх, потянуться.Руки вверх, вправо, влево.Покружиться. |
| ***48.«Будем прыгать и скакать!»*** |
| Раз, два, три, четыре, пять!Будем прыгать и скакать! Наклонился правый бок. Раз, два, три.Наклонился левый бок.Раз, два, три.А сейчас поднимем ручки И дотянемся до тучки.Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки.Согнем правую ножку, Раз, два, три!Согнем левую ножку,Раз, два, три.Ноги высоко подняли И немного подержали.Головою покачали И все дружно вместе встали.  | Прыжки на месте.Наклоны туловища влево- вправо.Руки вверх.Присели на пол.Сгибаем ноги в колене.Подняли ноги вверх.Движения головой.Встали. |
| ***49.«Ванька-встанька»*** |
| Ванька-встанька, Приседай-ка. Непослушный ты какой!Нам не справиться с тобой!  | Прыжки на месте.Приседания.Хлопки в ладоши. |
| ***50.«Вверх рука и вниз рука.»*** |
| Вверх рука и вниз рука.Потянули их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки. Приседание с хлопками:Вниз - хлопок и вверх - хлопок.Ноги, руки разминаем,Точно знаем - будет прок. Крутим-вертим головой,Разминаем шею. Стой!  | Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.Приседания, хлопки в ладоши над головой.Вращение головой вправо и влево. |