|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ковер И направо, и налево. К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успели И 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 зеленой Скачут весело вороны: Кар-кар-кар! (Громко) Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар! (Громко) Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: Кар-кар-кар! (Тихо). | Поднимание на носки Прыжки Хлопки в ладоши над головой Повороты туловища влево – вправо Наклоны туловища влево – вправо Хлопки в ладоши над головой Махи руками как крыльями Присев, руки под щеку – засыпают. |
| ***4.«Лягушки»*** | |
| Две веселые лягушки Дружно скачут по опушке, Прыг-скок, прыг-скок, За кусток, да под листок. | Прыжки вверх на двух ногах  Выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| ***5.«Разминка»*** | |
| Для начала мы с тобой Повращаем головой. Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх. Ну, дружочек, не ленись! | Повороты головы вправо-влево  Поднимание и опускание рук). |
| ***6.«Ежик»*** | |
| Ежик топал по тропинке И грибочек нес на спинке. Ежик топал не спеша, Тихо листьями шурша. А навстречу прыгал зайка, Длинноухий попрыгайка. В огороде где-то ловко Раздобыл косой морковку. | Ходьба на месте     Прыжки 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. | Потягивания  Повороты туловища    Приседания |
| ***9.«Непоседы»*** | |
| Нам на месте не сидится, Разминаем поясницу. Корпус крутим влево-вправо – Отдохнем сейчас на славу. | Ходьба на месте  Повороты 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 месте    Повороты туловища вправо-влево  Приседания. |
| ***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 потом Мы пошире разведем. | Потягивания, руки вверх  Потягивания, 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 слово  Бег  Хлопки руками на каждое слово  Свободные движения пальчиками  Соединить руки над головой. |
| ***14.«Листопад»*** | |
| Падают, падают листья,  В нашем саду листопад.  Желтые, красные листья  По ветру вьются, летят. | Взмахи руками   Повороты вокруг себя. |
| ***15.«Обуваемся»*** | |
| Я умею обуваться,  Если только захочу,  Я и маленького братца  Обуваться 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 боровой  В 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 встали  И 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 натаскаем  И картошки накопаем.  Срежем мы кочан капусты  Круглый, сочный, очень вкусный.  Щавеля нарвем немножко  И 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 играть  И конструктор собирать,  И игрушки за собой убирать.  Буду бойко танцевать  И 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 висит  Детвору 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 ножки  Дождь хрустальные сапожки.  Где наступит сапожок -  Там раскроется цветок.  От дождя травинки  Распрямляют спинки. | "Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.  Похлопывать руки ладонями.  Поглаживать руки ладонями. |
| ***32.«Снегопад»*** | |
| Белый снег, пушистый.  В воздухе кружится  И на землю тихо  Падает, 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 веселей  И 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 дорожке  Шагают 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 вперевалочку  Поднять 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 черника  А 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 морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И 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 ногу  Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.  Наклоны вправо – влево.  Наклон головы вперед с поворотом туловища  Наклоны головы вправо-влево.  Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.  Повороты туловища направо- налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз  Хлопок 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 ставим  И 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. |