

Картотека физминуток в ДОУ



Подготовила Костина О.В.

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.



Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

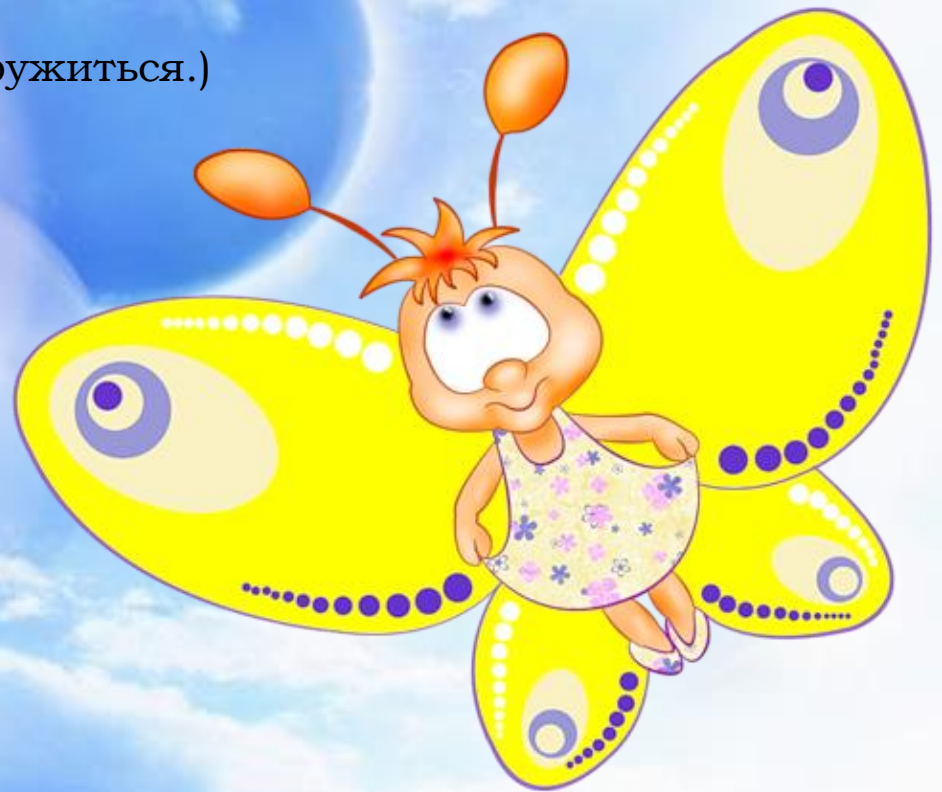
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)



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.) (Встали.)

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.



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.)



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
сидятся.)



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.)



Маша растеряша

Ищет вещи Маша,
(поворот в одну сторону)
Маша растеряша
(поворот в другую сторону, в исходное
положение)
И на стуле нет,
(руки вперёд, в стороны)
И под стулом нет,
(присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот такая Маша,
(наклоны головы влево-вправо,
«погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!



Зайцы.

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
Прыжки вперед – назад
Всех построил по порядку, стал показывать
зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.



Звериная зарядка.

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться
потянуться
Обязательно зевнуть
зеવнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть
движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнуть
прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть
легкий прыжок вверх

Ну, а мишка косолапый
руки полусогнуты в локтях, ладошки
соединены ниже пояса
Широко расставив лапы
ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе
переступание а ноги на ногу
Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
развести руки в стороны на уровне
пояса ладонями вверх



Утка рано по утру

Всех утят ведет к пруду. (ходьба по кругу)
Эй, утятки, не ленитесь,
На носочки становитесь (ходьба на носочках)
А теперь на пятки,
Милые утятки. (ходьба на пятках)
Мы пришли, мои ребятки,
Дружно моем свои лапки. (садимся на пол ноги вытянуты вперед, вытянули - собрали)
Ой, холодная вода!
Закричала детвора.
Научу я вас нырять,



Желтеньких моих утят. (наклоны головой)
А теперь полетов время,
Машем крыльями умело. (махи руками вверх - вниз)
Отдохнем, ребятки,
Поиграем в прятки. (присели, закрыли лицо руками - выпрямились и открыли лицо)
Становитесь все за мной,
Нам пора идти домой (ходьба по кругу)
А утята все вздыхают,
С грустной мордочкой шагают. (вдох через нос - выдох через рот)
Не печальтесь, утятки!
Завтра, рано по утру,
Снова васведу к пруду (прыжки с хлопками над головой - утята радуются)

В зоопарке

В зоопарке, по порядку,
Звери делают зарядку.
Головой кивает слон,
Всем зверятам шлет поклон.
(наклоны головой, 5-6 раз)
Жираф вертит головой,
Повторим и мы с тобой. (вращение
головой в одну, потом в другую
стороны)
Лебедь шею сильно тянет,
Гусь за ним все повторяет. (наклоны,
голову тянем вперед и произносим
"га-га-га")

Зебра бегаёт на месте,
Повторим за нею вместе. (бег на месте)
Заяц лапы разминает:
Приседает, приседает. (приседания 6-10
раз)
Белка прыгает и скачет,
Как веселый звонкий мячик. (прыжки 6-10
раз)
А мартышка все вздыхает,
Кверху лапы поднимает.
Резко носиком вдыхает,
Ртом протяжно выдыхает. (движения в
соответствии с текстом 5-6 раз)
Вот закончилась зарядка,
Со здоровьем все в порядке!



Утром солнышко встает

Утром солнышко встает (Руки тянем вверх)

Всех на улицу зовет (Руками делаем приглашающие движения)

Выхожу из дома я (Шагаем на месте)

Здравствуй родина моя (Руки вверх)

Ребята, в лес пойдем Да!

Шагаем на месте

Посмотрите под кустом заяка сидит (Дети приседают)

Хвостиком шевелит (Встаем и делаем движение "виляние попой")

У зайки ушки на макушке (Ладони над головой)

Зайка ушками шевелит (Шевелим ладошками)

И на нас глядит (Руки сложены в бинокль)

Идем дальше? Да!

Возле речки хомячек просыпается и умывается.

Хомка, хомка, хомячек-полосатенький бочек.

Хомка рано встает.

Шейку моет. Щечки трет.

Моет ручки. Моет ножки.

И бежит по дорожке.



Идем дальше? Да!

В болоте сидит злой зубастый крокодил (Руки вытянуты перед собой пальцы растопырены)

Он зубами щелк-щелк (Хлопки руками)
И хвостом шевелит (Медленно шевелят попами)

Испугался крокодил и уплыл (Изображаем движение -плаваем)

Идем дальше? Да!

По дорожке идет огромный слон и маленькая мышка.

Большие ноги шли по дороге Топ---топ---топ---топ (Ноги расставлены широко. переваливание с одной ноги на другую)

Маленькие ножки бежали по дорожке Топ-топ топ- топ (Изображают бег на месте)

Устали. отдохнем. Сели на скамеечку.

Маленький бутон

Нежный маленький бутон,

Свернут туго-туго он.

(Руки прижаты к груди)

Солнце луч ему подарит

И бутон гвоздикой станет.

(Встают на цыпочки, руки

поднимают вверх)



Буратино

Буратино потянулся,
(руки поднять через стороны вверх,
потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
(наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел,
(руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел.
(повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(руки на поясе, подняться на носочки)

