

Картотека «Физкультминутки для дошкольников»

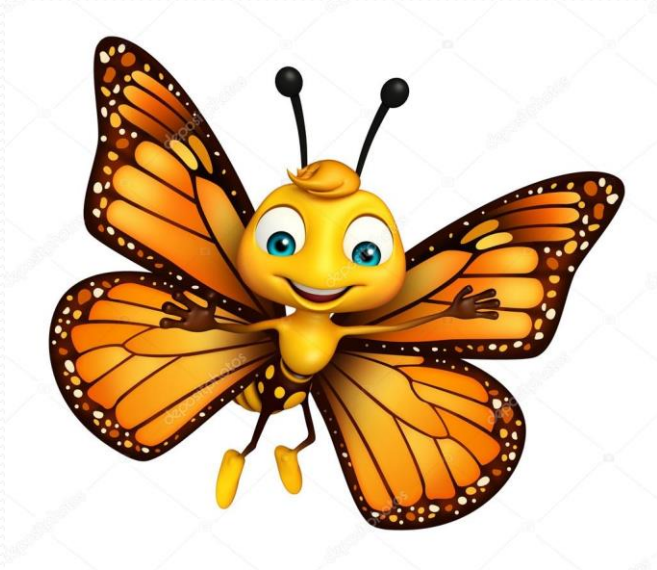


Составил:

Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Шефер Наталья Александровна

Физкультминутка 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.)



Физкультминутка Гриша шел

Гриша шел — шел — шел, (Шагаем на
месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два — грибок, (Наклоны вперед.)
Три — грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок.
(Шагаем на месте. Читая текст, дети
имитируют движения грибника: идут,
нагибаются и кладут грибы в кузовок.
Движения должны быть неторопливыми,
ритмичными.)

• Физминутка Колобок

- Колобок, колобок, тёплый и румяный. (наклоны вправо, влево) Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (прыжки, бег на месте) То направо повернул, то налево он свернул, (повороты направо и налево) То с листочком закрутился, (поворот на 360 градусов) То с бельчонком подружился. (приседание) Покатился по дорожке, (бег по группе) И попал ко мне в ладошки. (дети подбегают к воспитателю)



• Физминутка Лошадка

- Цок, цок, цок, цок! (Детки поочередно топают ножками — то одной, то другой) Я лошадка — серый бок! (Повороты, ручки на талии) Я копытцем постучу, (Ходьба на месте.) Если хочешь — прокачу! (Легкий бег на месте.) Посмотри, как я красива, Хороши и хвост и грива. (Взмахи ручками в одну и в другую сторону — показывают какая красивая лошадка) Цок, цок, цок, цок, Я лошадка — серый бок! (Детки кружатся на месте)



Дождь

- Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на
месте.)
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в
ладоши.)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)



Мы ногами топ-топ

- Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз — два, раз — два
Заниматься нам пора!

• Кто живет у нас в квартире?

- Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два кота, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)



• Для начала мы с тобой

- начала мы с тобой
Крутим только головой. (Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)
А теперь мы приседаем.
Мы прекрасно понимаем —
Нужно ноги укреплять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны. Прогнулись.
(Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки покраснелись
И на место снова сели. (Дети садятся.)

• Зайка

- Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки согреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.



• Мы разминку начинаем

- Мы разминку начинаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания —
руки в стороны и вверх.)
Начинаем приседанья —
Раз, два, три, четыре, пять.
А теперь три раза нужно,
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5
обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания —
руки в стороны и вверх.)

• Физкультминутка Листочки

- Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели. (Присели.)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
Закружились, полетели
И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)



• 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.)

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.)

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)



• Физкультминутка. Головой качает слон

Раз, два, три — вперед наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны
вперед, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к
груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)
Головою три кивка
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули
спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в
ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

• Физкультминутка. Улыбнись

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх,
другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в
стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на
месте.)
Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. (Одна прямая рука
вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом
влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

• Физминутка «Грибок».

- Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок



• Физминутка «Вышли мышки».

- Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)
Поглядеть, который час. (повороты влево,
вправо, пальцы «трубочкой» перед
глазами)
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в
ладоши)
Мышки дернули за гири. (руки вверх и
приседание с опусканием рук «дернули за
гири»)
Вдруг раздался страшный звон, (хлопки
перед собой)
Убежали мышки вон (бег на месте).



• Физминутка «Самолёты».

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.



• Физминутка Буратино

- Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
- Буратино потянулся-
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки вытянул, согнул
И по улице шагнул.

