

**Картотека
физкультминут
ОК**



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.)



Вот под елочкой

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.)



Дни недели

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыжки и бег на месте)

А в субботу танцевал (Кружимся на месте.)

В воскресенье- торт я кушал

А под вечер я устал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)



Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

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 или к своему месту.)





Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)





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.)

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



Это лёгкая забава

Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно. (Повороты туловища
вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много присесть. (Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)



Юрта

Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)

Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)

Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)

В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)

Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)

Угостить торопится. (Присели.)

Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)

Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)



Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)

С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)

Подойдет ко мне мороз, (Присели.)

Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)

Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)

Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)



Тихо плещется вода

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные
движения руками.)

В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки
вверх и в стороны.)

Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)

А теперь глубокий вдох.

И садимся на песок. (Дети садятся.)



Упражненья

Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд
и назад.)

Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)

А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)

И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)

Шаг на месте в заключение.

Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)

Поскакали, потянулись —

Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)



У реки росла рябина

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)

А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)

Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)

Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)

Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)

Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)



Скок-поскок

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)

В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)

Зайцу холодно сидеть, (Присели.)

Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)

Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)

На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)

На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)

А затем вприсядку, (Приседаем.)

Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

Скок-скок-скок!



Скок-скок-скок!

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идёт ли волк. .

Раз — согнуться, разогнуться.

Два — нагнуться, потянуться.

Три — в ладоши три хлопка.

Головою три кивка. (Движения по тексту.)



Разминка

Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам,
вращение плечами вперёд и назад.)
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки
руками в стороны.)
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим.
Мы меняем их местами,
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх,
другая вниз, плавным
движением одна рука опускается, а другая
одновременно — поднимается.)
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)





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.)



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.



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)



Шофер.

Быть шофёром хорошо, (дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль»).

А лётчиком лучше. (бегут, расставив руки в стороны как крылья).

Я бы в лётчики пошёл, пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, остановились, наклонили воображаемый сосуд.

Завожу пропеллер. (круговое движение правой рукой).

«В небеса ,мотор, вези, Чтобы птицы пели.»

(бегут, расставив руки).



Хомка, Хомка, Хомячок

Хомка, Хомка, Хомячок, (Круговые движения по животу)

Полосатенький бочок. (Прямые движения по бокам) Хомка рано встаёт, (Потягиваются)

Шейку моет, (Имитируют мытьё шеи)

Щёчки трёт. (Трут щёки кулачками)

Убирает Хомка хатку (Имитируют подметание)

И выходит на зарядку: (Шагают на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (Руки вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вниз)

Хомка сильным хочет стать. (Показывают, какой Хома сильный)



Наши красные цветки

Наши красные цветки Открывают лепестки.

(Разжимают пальцы)

Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.

(Шевелят пальчиками)

Наши красные цветки Закрывают лепестки.

(Пальцы сжимают в кулачок)

Головой качают, Тихо засыпают. (Покачивают

кулачками)

















