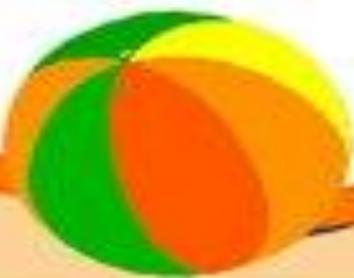


**Картотека  
физкультминут  
ОК**



## **Ветер**

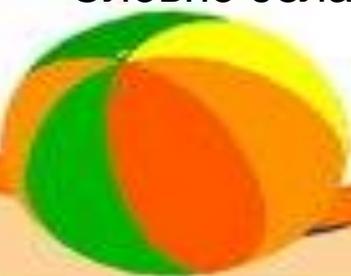
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.

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.)

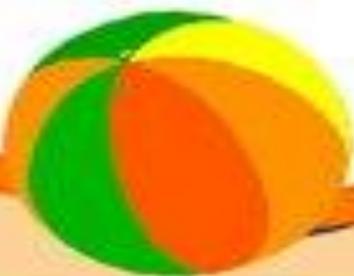
Два - грибок, (Наклоны вперед.)

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,

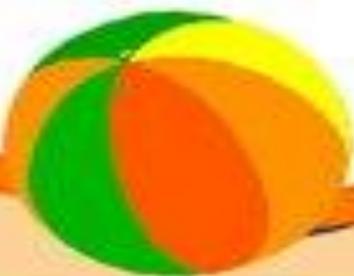
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

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)

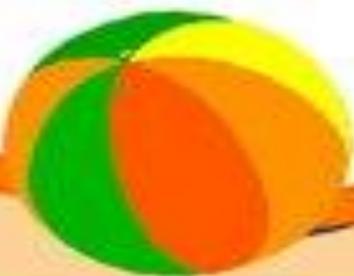
Щёчки трёт. (Трут щёки кулачками)

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)

















