

# Картотека физкультминуток

Выполнила Фалько О.Е.  
Воспитатель ГБДОУ № 92



# Буратино

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)*



# Аист

– Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

–Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой,

Вот тогда придешь домой.



*(Дети повторяю все движения)*



# А теперь ребята, встали!

– А теперь ребята, встали!  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад,  
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели, вновь за дело.

*(Встали; руки вверх, в  
стороны, вперед, назад,  
повороты вправо, влево;  
сели.)*



# 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 шеей)*

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)*



# Хомка-хомка, хомячок

Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать.

*(Дети имитируют все  
движения хомячка).*



# По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*



# Две лягушки

На болоте две подружки, две зеленые  
лягушки

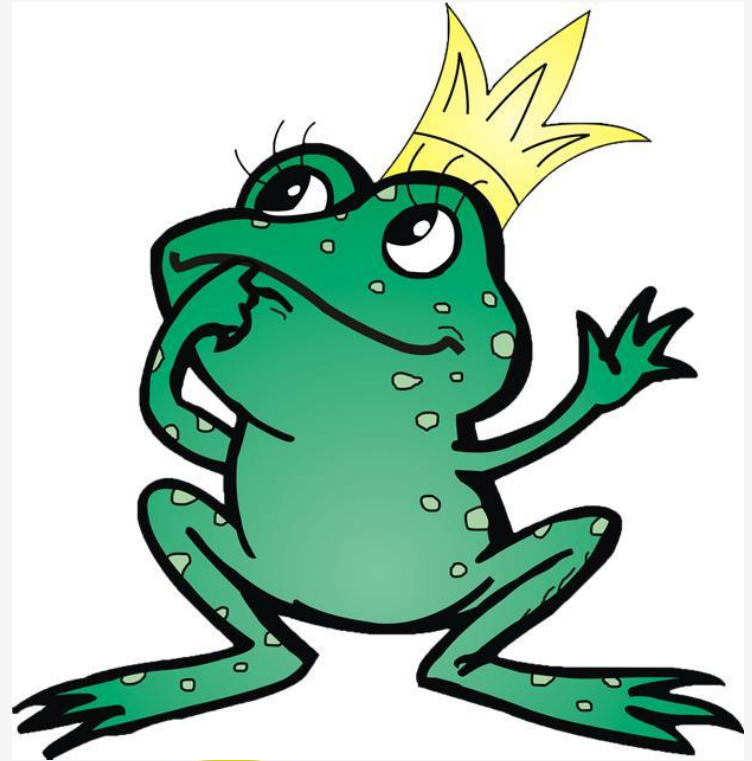
Утром рано умывались, полотенцем  
растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись и обратно  
возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Все друзьям физкультпривет!

*(Дети сопровождают чтение  
стихотворения движениями)*





# Мы не пишем, не читаем

Мы не пишем, не читаем,  
А на дудочке играем,  
Приходите в гости к нам,  
Мы еще попляшем вам.

*(Дети сопровождают  
чтение стихотворения  
движениями)*



# Петушок

Шёл по берегу петух,  
Поскользнулся, в речку бух!  
Будет знать петух, что  
впредь  
Надо под ноги смотреть.



*(Делать шаги с раскачиванием в стороны, руки держать за спиной. Дальше делать круговые движения руками, приседать, грозить пальчиком, делать наклоны вперёд)*



# Поезд

Поезд мчится и свистит  
И колёсами стучит.  
Я стучу, стучу, стучу,  
Всех до дачи докачу.  
Чу-чу, чу-чу, всех до дачи докачу.



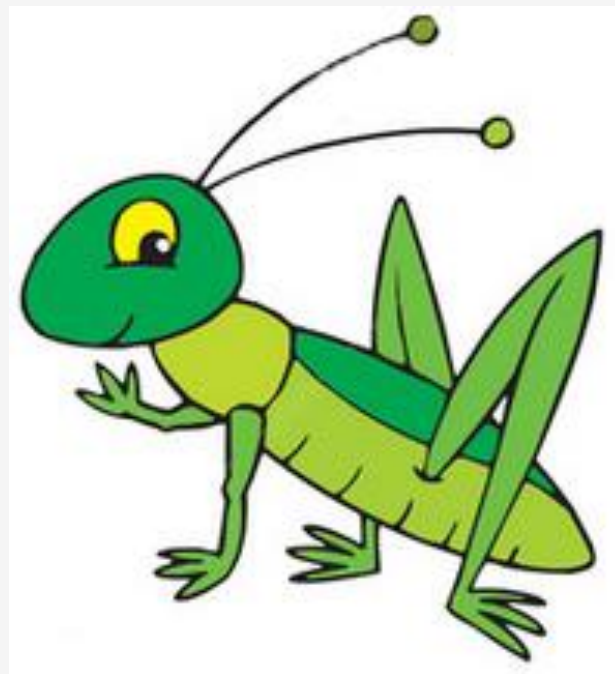
*(Руки согнуты в локтях,  
синхронные вращательные  
движения обеими руками. Шаг в  
сторону - притоп, вращать руками,  
имитируя движение колёс)*



# Кузнечики

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
стоп, сели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко.  
Прыгай на носках легко!

(Делать движения плечами, прыгать,  
приседать, прислушиваться и опять  
прыгать)



# Зайчик

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Кто-то зайку напугал -  
Зайка - прыг - и убежал.

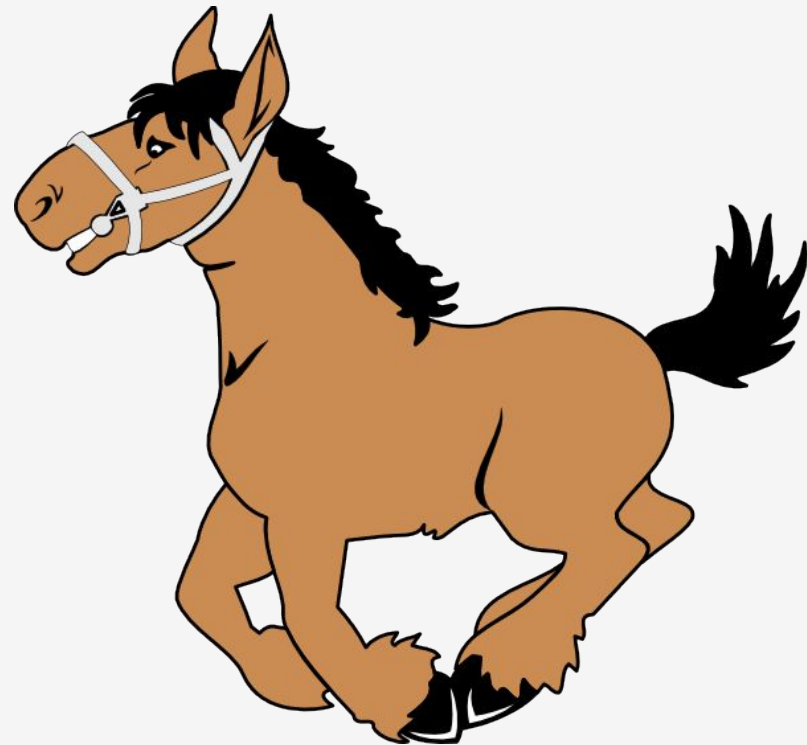


(Имитировать движения зайчика по  
тексту)



# Конь

Конь меня в дорогу ждёт,  
Бьёт копытом у ворот.  
На ветру качает гривой:  
Пышной, сказочной, красивой.  
Быстро на коня вскочу  
И поеду, поскачу.  
Там за дальней за рекой  
Помашу тебе рукой.



(Постукивания одной ногой об пол,  
покачивания головой, прыжки, подскоки,  
помахать рукой)

