

Сборник Физкультминуток



Кривоносова Наталья Владимировна

КАРТОЧКА № 1

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)



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.)



Самолеты

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.



КАРТОЧКА № 4

Белки прыгают по веткам. Прыг да
скок, прыг да скок! Забираются
нередко

Высоко, высоко! (прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть, На одной
ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (прыжки
на одной ножке.)



Будем прыгать, как лягушка.
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки.)



Вверх рука и вниз рука.

Вверх рука и вниз рука. Потянули их
слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая
вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над
головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею.

Стой! (Вращение головой вправо и
влево.)



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)



Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите, Влево, вправо повернулись, Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали И на месте побежали.



Грибок.

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок, Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок



Весёлые гуси.

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.) Жили у бабуся

Два весёлых гуся: Один серый, Другой белый, Два весёлых гуся. Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый, У кого длиннее!

Мыли гуси лапки В луже у канавки.

Один серый, другой белый, Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси! Один серый, Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси, Кланялись бабуся —

Один серый, другой белый, Кланялись бабуся.

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета. Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.) А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре — Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)



Самолёт.

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

(Стойка ноги врозь, руки в
стороны, поворот вправо;
поворот влево.)



Мы сегодня рисовали.

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики
устали. Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. (Кисти рук
погладили, встряхнули, размяли.)



Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали. Наши
пальчики встряхнем, Рисовать
опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети
плавно поднимают руки перед
собой, встряхивают кистями,
притопывают.)



Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем.

(Декламируя стихотворение, дети
выполняют движения, повторяя их за
педагогом.)



Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

Топай правой ногою, Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою. После —
правой ногою, После — левой ногою.
И тогда придешь домой.



КАРТОЧКА № 16

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг!

(Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули.

(Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)



Ёлка.

Наша ёлка велика

(круговое движение руками),

Наша ёлка высока

(встать на носочки),

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка

(потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам
прийти опять!



КАРТОЧКА № 18

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 садятся.)



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.)



Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания — руки вверх.)

Руки в стороны потом
Мы пошире разведём.

(Потягивания — руки в стороны.)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.



Зарядка.

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,
весело шагать.

Руки поднимать, руки опускать.

Руки поднимать, руки опускать.

Присесть и встать. присесть и встать.

Прыгать и скакать, прыгать и скакать.



КАРТОЧКА № 22

Во дворе стоит сосна.

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.

(Стоя на одной ноге, потягиваемся —
руки вверх, потом то же, стоя на другой
ноге.)

Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.

(Наклоны корпуса вперёд-назад.) Ветки
гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.

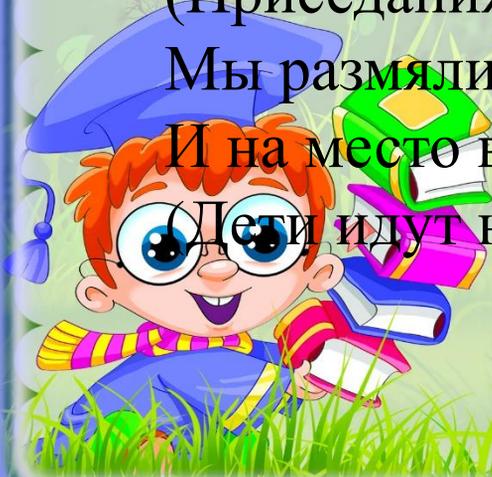
(Рывки руками перед грудью.) Будем
вместе приседать —

Раз, два, три, четыре, пять.

(Приседания.)

Мы размялись от души
И на место вновь спешим.

(Дети идут на места.)



Осенние листья.

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.

*На каждую строчку четыре
шага в такт.*



Удивляемся природе.

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(Правой рукой коснуться левой ступни,
потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

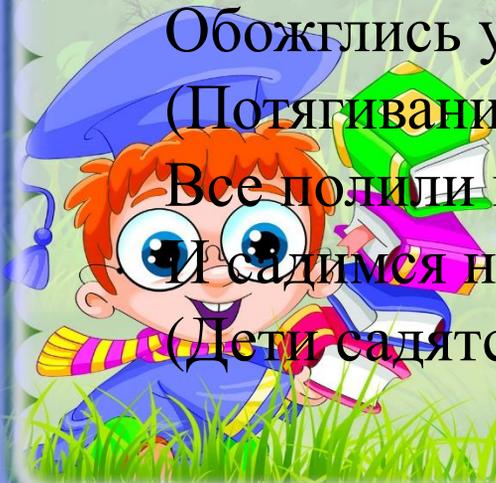
Обожглись уже немного.

(Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(Дети садятся.)



Овощи.

В огород пойдём,

маршировать на месте

Урожай соберём.

идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем,

имитировать, как таскают

И картошки накопаем, *копают*

Срежем мы кочан капусты

срезают

Круглый, сочный, очень вкусный.

показать руками

Щавеля нарвём немножко

«рвут»

И вернёмся по дорожке.

идти по кругу, взявшись за руки



Фрукты.

Будем мы варить компот.
маршировать на месте
Фруктов нужно много. Вот.
показать руками - "много"
Будем яблоки крошить,
имитировать: как крошат
Грушу будем мы рубить,
рубят,
Отожмем лимонный сок,
отжимают,
Слив положим и песок.
кладут, насыпают песок
Варим, варим мы компот,
повернуться вокруг себя
Угостим честной народ.
хлопать в ладоши



Шеей крутим осторожно.

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри.

(Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся,

(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)



На дворе у нас мороз.

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать.

(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плавём, плавём, плавём,

Дно ногами достаём.

(Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке.

(Ходьба на месте.)



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.)



Дружно встали на разминку.

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри.

(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту.

(Наклоны вперёд.)



Весёлые прыжки.

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши,

(Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили.

(Ходьба на месте.)



Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания — руки вверх.)

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём.

(Потягивания — руки в стороны.)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.



Космос.

А сейчас мы с вами, дети
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

На носки поднимись,
А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх,
ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка.)



Наша Родина -Россия.

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели,

два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.



Часы.

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так.

(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

(Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так.

(Ноги вместе, руки на поясе.

На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.



Моя семья.

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 котенка,

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я —

(Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья,

(Хлопаем в ладоши.)



Скоро в школу.

КАРТОЧКА № 37

Ты давай-ка, не ленись! Руки вверх и
руки вниз. Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. *(Обе прямые
руки подняты вверх, рывком опустить
руки и завести за спину, потом рывком
поднять — вверх-назад.)*

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять. Повороты
будем делать

И руками помогать. *(Повороты корпуса в
стороны.)*

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. *(По очереди
поднимать согнутые в коленях ноги как
можно выше.)* Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*



Видишь, бабочка летает.

Видишь, бабочка летает,

(Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает.

(Считаем пальчиком.)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать!

(Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц...

(Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела

(Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла!

(Считаем пальчиком.)



Девочки и мальчики.

Девочки и мальчики скачут все, как мячики.

(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)

И руками хлопают.

(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)

И ногами топают.

(три раза топают ногами)

Глазками моргают.

(три раза зажмуривают глаза)

Всё — все отдыхают.

(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).



Зайки.

Зайки, где ж вы пропадали?

(Дети показывают руками ушки зайчиков)

Мы в капусте отдыхали.

(дрожат от страха)

А зачем капусту съели?

(руки ставят на пояс, качаются)

Мы лишь носиком задели.

(пальцем дотрагиваются к носу)

Ох, вас надо наказать.

(грозят пальцем)

Что ж, попробуйте догнать.

(быстро прыгают на месте).

