

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»**

**КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 до 7 лет**

**Воспитатель:
Комарчук Лидия Владимировна**

г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название	Страница
1.	Физкультминутка про птиц	5
2.	Физкультминутка «Птицы»	5
3.	Физкультминутка «Перелетные птицы»	5
4.	Физкультминутка «Скачет шустрая синица»	5
5.	Физкультминутка «Снегири»	6
6.	Физкультминутка «Снегири»	6
7.	Физкультминутка «Аист»	6
8.	Физкультминутка «Вышли уточки на луг»	7
9.	Физкультминутка «Цапля»	7
10.	Физкультминутка «Грачи»	7
11.	Физкультминутка «Птички»	8
12.	Физкультминутка «Птички в гнездышке сидят»	8
13.	Физкультминутка «Ну-ка, птички, полетели»	8
14.	Физкультминутка «Лебеди»	8
15.	Физкультминутка «Теремок»	9
16.	Физкультминутка «В квартире»	9
17.	Физкультминутка «Магазин»	9
18.	Физкультминутка «Кроватка»	9
19.	Физкультминутка «Дом»	10
20.	Физкультминутка «У оленя дом большой»	10
21.	Физкультминутка «Наша Родина – Россия»	11
22.	Физкультминутка «Моя Россия»	11
23.	Физкультминутка «Три медведя»	11
24.	Физкультминутка «Лиса»	11
25.	Физкультминутка «Песец»	12
26.	Физкультминутка «Заяц»	12
27.	Физкультминутка «Лось»	12
28.	Физкультминутка «Белка»	12
29.	Физкультминутка «Волк»	12
30.	Физкультминутка «Северный олень»	13
31.	Физкультминутка «Дружно маме помогаем»	13
32.	Физкультминутка «Семья»	13
33.	Физкультминутка «Дружная семья»	13
34.	Физкультминутка «Маме надо отдохнуть»	14
35.	Физкультминутка « Подарок маме »	14
36.	Физкультминутка «Части тела»	15
37.	Физкультминутка «Тело будем изучать»	15
38.	Физкультминутка «Как живёшь»	16
39.	Физкультминутка «Зайка»	16

40.	Физкультминутка "Снеговик пропал"	17
41.	Физкультминутка «Собрались мы все в кружок»	17
42.	Физкультминутка «В наших тепленьких сапожках»	17
43.	Физкультминутка «Мороз»	17
44.	Физкультминутка «Дедушка Мороз»	18
45.	Физкультминутка «Новый год»	18
46.	Физкультминутка «Одежда»	19
47.	Физкультминутка «Одежда для куклы»	19
48.	Физкультминутка про обувь	19
49.	Физкультминутка головные уборы	19
50.	Физкультминутка «Брюки»	20
51.	Физкультминутка «Тапки»	20
52.	Физкультминутка "Защитники"	20
53.	Физкультминутка «Мушки проснулись»	21
54.	Физкультминутка «Идём гулять»	21
55.	Физкультминутка «По ровненькой дорожке»	21
56.	Физкультминутка «Три медведя»	22
57.	Физкультминутка «Раз-два...»	22
58.	Физкультминутка «Клен»	22
59.	Физкультминутка «Зайка»	22
60.	Физкультминутка «Все ребята дружно встали»	23
61.	Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»	23
62.	Физкультминутка «Кузнечики»	23
63.	Физкультминутка « Это я»	24
64.	Физкультминутка «Птички невелички»	24
65.	Физкультминутка «Мы – шофёры»	24
66.	Физкультминутка «Маленький – большой»	25
67.	Физкультминутка « Лягушки»	25
68.	Физкультминутка « Разминка»	25
69.	Физкультминутка «За грибам»	26
70.	Физкультминутка «Идём гулять»	26
71.	Физкультминутка «Котёнок»	26
72.	Физкультминутка « Как у наших у ребят»	27
73.	Физкультминутка «Часы»	27
74.	Физкультминутка «Котик»	27
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		
81.		

82.		
83.		
84.		
85.		
86.		
87.		
88.		
89.		
90.		
91.		
92.		
93.		
94.		
95.		
96.		
97.		
98.		
99.		
100.		

Физкультминутка про птиц

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Физкультминутка «Птицы»

Лебеди летят, крыльями машут (Дети машут руками)
Прогнулись над водой, качают головой (Качают головой)
Прямо и гордо умеют держаться (Распрямляют спину)
Очень бесшумно на воду садятся (Садятся)

Физкультминутка «Перелетные птицы»

Птички прыгают, летают (Дети прыгают)
Крошки птички собирают. («клюют»)
Пёрышки почистили,
Клювики почистили (изображают)
Птички летают, поют (машут руками)
Зёрнышки клюют (наклоняются)
Дальше полетели
И на место сели (улетают», садятся)

Физкультминутка «Скачет шустрая синица»

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.)
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)
(А. Барто)

Физкультминутка «Снегири»

Вот на ветках посмотри

В красных майках снегири (Руками хлопают себя по бокам,
показывают грудки)
Распустили перышки (Руки слегка в стороны)
Греются на солнышке (Шевелят пальчиками)
Головой вертят, вертят (Повороты головы вправо, влево)
Улететь они хотят
Кыш! Кыш! Кыш! (Бегут по кругу, взмахивая руками)

Физкультминутка «Снегири»

Снегири летят, крыльями машут.
Им на месте не сидится,
Завертелись как волчок,
Прыг — скок, прыг — скок.
Полетели пообедать,
Но кругом лишь снег да снег.
Хорошо, что им кормушку,
Сделал добрый человек!

Физкультминутка «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.

Физкультминутка «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.)

Физкультминутка «Цапля»

Цапля серая носатая	(руки к носу)
Целый день стоит, как статуя	(руки на пояс, лопатки свести)
На одной ноге постой-ка , ножку)	(руки на поясе поднимаем левую)
Если ты солдатик стойкий.	
А теперь постой на правой, правую ножку)	(руки на поясе, поднимаем)
Если ты солдатик бравый.	
Цапля серая носатая,	(на двух ножках, руки к носу)
Целый день стоит, как статуя.	(руки на пояс)

Физкультминутка «Грачи»

Вот на ветках, грачи! Не кричи! (указательный палец на губы)
Чёрные сидят грачи (присели)
Разместились в гнёздышке, (показать руками гнездо перед собой)
Распушили пёрышки, (встать, руки в стороны)
Греются на солнышке, (погладить себя по рукам)
Головой вертят, (повороты головой вправо, влево)
Полететь хотят. (руки в стороны – взмах)
Кыш! Кыш! Улетели! (хлопки, руки в стороны, бег на носочках)
Полетели, прилетели (летают)
И опять все в гнёзда сели. (присели)

Физкультминутка «Птички»

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

Физкультминутка «Птички в гнездышке сидят»

Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят. (Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

Физкультминутка «Ну-ка, птички, полетели»

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)

Физкультминутка «Лебеди»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Лебеди летят,
Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Физкультминутка «Теремок»

Стоит в поле теремок.
Кто в тереме живёт?
Дверка открывается -
Кто там появляется?
Ш-ш-бам!
Попрыгунчик там!

*Садятся на корточки накрывают голову
Руками в виде крыши.
Медленно разводят руки над головой,
Как бы раскрывают крышу.
Подпрыгивают вытянув руки вверх.*

Физкультминутка «В квартире»

Раз, два, три, четыре,	(хлопают в ладоши)
Много мебели в квартире.	(прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку,	(повороты туловища вправо-влево)
А в буфет поставим чашку.	(поднимают руки вверх)
Чтобы ножки отдохнули,	(трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле.	(приседают)
А когда мы крепко спали,	(кладут руки под щеку)
На кровати мы лежали.	
А потом мы с котом	(хлопают в ладоши)
Посидели за столом,	
Чай с вареньем дружно пили.	(прыгают на месте)
Много мебели в квартире.	

Физкультминутка «Магазин»

Утром в магазин пойдем,	(ходьба на месте)
Мебель там приобретем:	
Высокий шкаф	(встают на носочки, тянутся руками вверх)
И табурет,	(приседают)
Кровать – на ней нам будет мягко спать.	(кладут сложенные ладони под левую щеку)
Купим стул	(к прямой правой ладони присоединяют левую ладонь, чтобы получился «стул»)
И стол еще.	(разводят руки в стороны)

Физкультминутка «Кроватка»

Вот Кирюшкина кроватка,	(разводят руки в стороны)
Чтобы спал Кирюшка сладко,	(приседают, кладут сложенные ладони под левую щеку)
Чтоб во сне он подрастал,	(медленно поднимаются)
Чтоб большим скорее стал.	(встают на носочки, тянутся руками вверх)

Физкультминутка «Дом»

Раз, два, три, четыре, пять.	(Дети выполняют прыжки на месте)
Будем строить и играть.	
Дом большой, высокий строим.	(Встают на носочки и тянутся руками вверх)
Окна ставим, крышу кроем.	(Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой)
Вот какой красивый дом!	(Указательным жестом вытягивают руки вперед)
Будет жить в нем старый гном.	(Приседают)
Взяли, детки, белый ком	(сделать руками небольшой круг в воздухе в наклоне вперёд) ;
Мы польём его водой,	(присесть, «поднимая ведро и выливая воду»)
Домик будет ледяной	(наклоны туловища вправо – влево, руки на поясе)
Ком за комом мы кладём,	(наклоны влево-вправо, беря ком за комом и складывая их один на один;)
Вот и вылепили дом.	(потянуться на носочках, руки вверх (большой дом))

Физминутка «У оленя дом большой»

У оленя дом большой,	(Руки над головой – изображаем крышу дома)
Он сидит, глядит в окошко.	(Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую)
Зайка по полю бежит,	(Бег на месте)
В дверь к нему стучит:	(Топот ногами, руки на поясе)
«Тук-тук, дверь открой,	(Имитация стука в дверь поочерёдно каждой рукой)
Там в лесу охотник злой».	(Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево)
«Зайка, зайка, забегай!	(Зазывание движения рукой)
Лапку мне давай».	(Протягиваем руки с открытой ладонью)

Физкультминутка «Наша Родина – Россия»

В нашей стране горы - высокие,	(тянемся на носочках вверх.)
Реки глубокие,	(присаживаемся на корточки.)
Степи широкие,	(раскидываем руками)
Леса большие,	(руки вверх.)
А мы - ребята вот такие!	(показываем большой палец.)

Физкультминутка «Моя Россия»

Поезжай за моря-океаны,	Дети «едут».
Надо всю Землей пролети:	Дети «летят».
Есть на свете различные страны,	Разводят руки в
стороны.	
Но такой, как у нас, не найти.	Отрицательно
качают головой	
Глубоки наши светлые воды,	Дети приседают.
Широка и привольна земля,	Дети встают. Руки в
стороны.	
И гремят, не смолкая, заводы,	«Стучат» руками перед
собой.	
И шумят, расцветая поля...	Плавные взмахи
руками, разведенными в стороны.	

Физкультминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой.	<i>Дети шагают на месте</i>
	<i>Вперевалочку.</i>
Папа был большой-большой.	<i>Поднять руки над головой,</i>
	<i>Потянуть вверх.</i>
Мама с ним поменьше ростом,	<i>Руки на уровне груди.</i>
А сынок — малютка просто.	<i>Присесть.</i>
Очень маленький он был	<i>Присев, качаться по-</i>
<i>медвежьи.</i>	
С погремушками ходил.	<i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i>
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь	

Физкультминутка «Лиса»

Ночью звери спят и птицы,
- Лишь одной **лисе** не спится!
Рыжей нужно, чтоб уснуть,
Хоть кого-то обмануть!

- Дети изображают спящих зверей
- Делают подтягивания
- Повороты в стороны
- Грозят пальчиком.

Физкультминутка «Песец»

Шубкой он своей гордится.
Не боится простудиться.
Песец в лесу своём живёт.
И спокойно зиму ждёт.

- Повороты туловища в стороны
- Обхватываем плечи руками и
И потираем их
- Приседание.

Физкультминутка «Заяц»

Ушки столбиком торчат,
Хвост короткий у **зайчат**.
Лишь в лесу услышат хруст,
И дрожит под ёлкой куст.
Зайчик сидя на опушке,
Наострил от страха ушки,
Нет ли где-то рядом волка?
Может быть лиса, за елкой

- Показываем ушки и качаются в стороны
- Показываем, как заяц машет хвостом
- Подставляем руку к одному, потом
К другому уху. Присели, прячемся.
- Присели
- Показываем ушки
- смотрим в «Бинокль»
- Попрыгали по кругу

Физкультминутка «Лось»

Вот — ветвистые рога,
Вот – с копытами нога.
Шерсть блестит, в лучах играя.
На опушке я гуляю.
И красив, и строен я,
Лось знаком вам всем, друзья.

- Показываем над головой рога руками
- Топаем
- Показываем рога и топаем
- Шагаем с высоким подниманием ног
- Приседания
- Наклоны туловища в стороны.

Физкультминутка «Белка»

Скачет **белочка** по веткам.
Соберёт орешки деткам.
Все бельчата-сладкоежки
Обожают грызть орешки.

- Прыжки
- Имитирование собирания орехов
- Руки вверх, в стороны
- «Грызем» орехи.

Физкультминутка «Волк»

День и ночь по лесу рыщет, - Ходьба в произвольном направлении
День и ночь добычу ищет. – Смотрим в разные стороны из под рук
Ходит-бродит волк молчком, - Повороты в стороны, показываем
молчание (пальчик к губам)
Уши серые — торчком - Показываем уши руками (кисти сгибаем).

Физкультминутка «Северный олень»

Целый лес на голове - Руки над головой скрещены, показываем рога
В январе и в сентябре. – Вместе с «рогами», делаем небольшие
наклоны

Стройный северный олень - в стороны. Ходьба в произвольном
направлении

Ходит в тундре целый день. – с высоким подниманием ног.

Физминутка «Дружно маме помогаем»

Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом и бегом за молоком.
Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.
(Подражательные движения по тексту.)

Физминутка «Семья»

Раз, два, три, четыре (хлопки в ладоши)
Кто живет у нас в квартире? (повороты в стороны с подниманием
плеч)
Раз, два, три, четыре, пять (Хлопки в ладоши)
Всех могу пересчитать; (указательным пальцем пересчитывают)
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я-
Вот и вся наша семья! (загибают поочередно пальцы на руке)
Физминутка «Семейная зарядка»

Физкультминутка «Дружная семья»

Осенью, весною,
Летом и зимой.
Мы во двор выходим
Дружную семьёй.
Встанем в круг, и по порядку
Каждый делает зарядку.
Мама руки поднимает.
Папа бодро приседает.
Повороты вправо-влево
Делает мой братик Сева.
А я сам бегу трусцой
И качаю головой.
Дети выполняют соответствующие движения.

Физкультминутка «Маме надо отдыхать»

Дети поют и выполняют движения под музыку.
Маме надо отдыхать (дети на цыпочках идут по кругу)
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
Тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук (дети останавливаются в кругу и громко топают)
Раздаётся пяток стук.
Наши пяточки идут. (дети подходят к «маме» и обнимают)
Прямо к мамочке бегу.

Физкультминутка « Подарок маме »

Маме подарок я сделать решила.	<i>Скольльзящие движения ладонью о ладонь</i>
Коробку с катушками тихо открыла.	<i>Поочередно растирать</i>
<i>пальцы левой руки,</i>	
Нитки и пяльцы достала я с полки,	<i>как бы надевая на каждый</i>
<i>палец</i>	
Вдела зеленую нитку в иголку.	<i>«Колечко» из сжатых пальцев</i>
<i>правой руки</i>	
Мамин наперсток - на дочкином пальце.	
Белую ткань я надела на пяльцы.	
Иголкой веду за стежочком стежочек.	<i>Поочередно растирать</i>
<i>пальцы правой руки</i>	
Я вышиваю чудный цветочек:	
Сначала – зеленые стебельки,	

После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок.

Потереть ладони друг о друга

Я разминаю уставшие пальцы.
пальцы

Сжимать и разжимать

Я убираю старинные пальцы.
Нитку с иглой в шкатулку кладу.
рук и сделать

Переплести пальцы обеих

В мамину комнату тихо иду.

в «качельку»

Встану на низкую табуретку

Встают на ноги

И на комод постелю я салфетку.

Протягивают руки вперед

В комнату мама войдет, удивится
руки на пояс

Покачать головой, поставив

- Дочка, какая же ты мастерица.

Физкультминутка «Части тела».

Вот рука, и вот рука –

Хлоп, хлоп, хлоп.

(Вытянуть вперед правую, затем левую руку; хлопнуть в ладоши)

Вот нога, и вот нога –

Гоп, гоп, гоп.

(Выставить вперед правую ногу, затем левую; шагать на месте)

Ну а это – голова.

(Обхватить голову руками)

Можно сделать два кивка.

(Выполнять наклоны головы вперед)

Физкультминутка «Тело будем изучать».

Раз, два, три, четыре, пять –

Тело будем изучать.

(Шагать на месте.)

Вот спина, а вот животик

(Показать обеими руками свою спину, затем живот.)

Ножки,

(Потопать ногами.)

Ручки,

(Протянуть вперед руки и вращать кистями.)

Глазки,

(Указательными пальцами обеих рук показать на глаза.)

Ротик,

(Указательным пальцем правой руки показать на рот.)

Носик,

(Указательным пальцем правой руки показать на нос.)

Ушки,

(Указательными пальцами обеих рук показать на уши.)

Голова...

(Положить руки на голову.)

Показать успел едва.

(Покачать головой из стороны в сторону.)

Шея крутит головой –

(Обхватить шею ладонями.)

Ох, устала! Ой – ой – ой-ой!

Физкультминутка «Как живёшь»

«Как живешь» - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.

Как живешь? большие пальцы обеих рук – вверх,

Вот так! остальные собраны в кулачок

Как плывешь? руками изображаем движения пловца

Вот так!

Как бежишь? руки сгибаем в локтях,

Вот так! движение вдоль туловища

Вдаль глядишь? поочередно прикладываем

Вот так! ладони ко лбу

Машешь вслед?

Вот так! энергичные движения кистями рук

Ночью спишь?

Вот так! ладони под голову

А шалишь? кулачками обеих рук

Вот так! хлопнуть по надутым щекам

Физкультминутка «Зайка»

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Физкультминутка "Снеговик пропал"

Снеговик в лесу пропал	<i>Поднимают обе руки вверх, пальцы</i>
<i>раскрыты, руки скрещены</i>	
Он куда-то убежал.	<i>Указательным и средним пальцами</i>
<i>правой руки изображают бег.</i>	
Может, испугался волка?	<i>Обнимают себя руками, изображая</i>
<i>страх.</i>	
Может, зайка сбил с дороги?	<i>Показывают руками ушки</i>
И в сугробах тонут ноги?	<i>Поочередно высоко поднимают</i>
<i>ноги.</i>	

Физкультминутка «Собрались мы все в кружок»

Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы скорее.
Выпал беленький снежок
Собрались мы все в кружок
Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы скорее.

Физкультминутка «В наших тепленьких сапожках»

Мы потопаем немножко.
Руки тоже мы согреем и
Похлопаем скорее.
Рукавицы мы надели,
Не боимся мы метели.
Мы с Морозом подружались,
Как снежинки закружились.

Физкультминутка «Мороз»

Но вечер приближается *(разведите руки в стороны),*

Вьюга начинается (покачайте над головой руками из стороны в сторону).

Крепчает мороз (с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипните щеки и нос)

Руки стали замерзать (потрите ладони)

Надо их отогревать (подышите на ладони).

Вечер приближается (разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.

Нам домой давно пора

—До свиданья! До утра! (помашите рукой на прощание).

Физминутка «Дедушка Мороз»

Закрывайте окна,

Закрывайте двери (Соединяем ладошки вместе)

Закрывайте уши, (Закрываем ушки)

Закрывайте нос. (Закрываем нос)

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз! (Ходим указательным и средним пальцами)

Щиплет уши, щиплет нос, (Щипаем названные части тела)

Щиплет щёчки дед Мороз.

Физкультминутка «Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики. (фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу)

Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони)

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загигать (хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

Физминутка «Елка»

Горит огнями елочка,

Под нею тени синие, (Поднимаем руки вверх)

Колючие иголки,
Как будто в белом инее. (Опускаем через стороны, вниз)
Огни на елке яркие
Повсюду зажигаются. (Наклоны вправо, влево)
Во всех домах, по всей стране
Ребята улыбаются (Ходьба на месте, улыбка)

Физкультминутка «Одежда»

Коля, Коля, Николай, за собою убирай! (идут по кругу друг за другом)
У тебя ленивы руки (хлопают в ладоши)
Под столом ремень и брюки, (приседают)
Не в шкафу рубаха, («рисуют» четырехугольник)
Николай – неряха. (грозят пальчиком и качают головой)

Физминутка «Одежда для куклы»

Не плачь, куколка, моя (имитация укачивания)
Остаешься ты одна.
Не могу с тобой играть,
Нужно мне перестирать (движения кулачками друг о друга)
Твои платья и носки (загибают пальцы поочередно)
Твои юбки и чулки,
Свитер, варежки, жакет,
Шапочку, цветной берет,
Я налью воды чуток, (имитация налива воды)
В таз насыплю порошок. (имитация ладошкой)
Пену снежную взобью (круговые движения ладонями)
Постираю и пойду (движения кулачками, ходьба на месте)
Пока светит солнышко, (показ солнышка)
Натяну веревочку. (ладони в стороны)
К ней одежду прикреплю (движения пальцами)
Ветерком все просушу. (махи ладонями)
Утюгом туда — сюда (гладим правой рукой)
Белье быстро глажу я.
Поработали вдвоем (хлопки вверх – вниз)
А теперь и отдохнем. (ладони под голову, «спим»).

Физминутка про обувь

Нарядили ножки в новые сапожки, (Выставляем носочки поочередно)
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. (Ходьба на месте)
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, (Топот на месте)
В грязь не заходите, сапожки не рвите. (Прыжки на месте)

Физминутка головные уборы

Шапка шерстяная, наверху помпон, (изображают шапку и помпон)
Круглый, словно мячик, и пушистый он. («круглый» мячик)
Есть еще у шапки отворот цветной, (показывают отворот у шапки)
В этой шапке можно бегать и зимой. (бегут)
Бабушка связала шапку не спеша, («вяжут спицами»)
Шапка шерстяная вышла хороша. (руки на поясе, а затем показывают шапку)

Физкультминутка «Брюки»

Эти брюки для Илюши (по два раза топнуть сначала правой, потом левой ногой)
Сшила бабушка из плюша. (показать, как бабушка шила брюки)
Ходит в них гулять Илья, (пройти по кругу, взявшись за руки)
Он большой как ты и я. (поднять руки вверх, подтянуться на носочках)

Физкультминутка «Тапки»

Эти тапки для Антошки, (по два раза ритмично топнуть каждой ногой)
Чтобы в них не мерзли ножки. (четыре ритмичных прыжка на обеих ногах)
Топ-топ, топотушки, (по два раза ритмично топнуть каждой ногой)
Что за тапки! Как игрушки! (левую ногу поставить на носок, потом на пятку, потом повторить те же движения правой).

Физминутка «Прогулка»

Мы зимой гуляли – шубы надевали,
Шубы надевали и в снежки играли.
Мы весной гуляли - плащи надевали,
Плащи надевали - лужицы считали.
Летом мы гуляли - шорты надевали,
По лугу ходили - бабочек ловили.

Физкультминутка "Защитники"

Раз, два, дружно в ногу,
Три, четыре, тверже шаг.
На парад идут солдаты,
И чеканят дружно шаг!
(Дети маршируют по кругу в шеренге по одному).
А теперь мы моряки:
Приседаем быстро, ловко,

Морякам нужна сноровка
Чтобы мышцы укреплять
И по палубе шагать
(Приседание, руки вперед, следить
за осанкой).

Руки в стороны - в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре,
Полетел наш самолет...

Физкультминутка «Мушки проснулись»

Утром мушки проснулись,
Улыбнулись, потянулись,
Быстро сделали зарядку:
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки поднялись,
Лапки ставят на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб окрепли лапки.

Физкультминутка «Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катенька
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки, сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Шагают на месте.

*Показывают, как завязывают
Шарф.*

Имитируют движения .

Шагают на месте.

Прыгают на месте.

Физкультминутка «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,

Дети идут шагом,

По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В яму - бух.

*Прыгают на двух ногах
Приседают.*

Физкультминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой.
Папа был большой-большой.
Мама с ним поменьше ростом,
А сынок — малютка просто.
Очень маленький он был
медвежья.
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

*Дети шагают на месте
Вперевалочку.
Поднять руки над головой,
Потянуть вверх.
Руки на уровне груди.
Присесть.
Присев, качаться по-
Встать, руки перед грудью
сжаты в кулаки.*

Физкультминутка «Раз-два...»

Мы становимся все выше,
вверх.
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

*Дети поднимают руки
Встают на носочки.
Тянут руки вверх,
Опускают руки вниз.*

Физкультминутка «Клен»

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
вправо.
Раз- наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх.
Движения руками влево,
Наклоны влево, вправо.
Движения пальцами рук.*

Физкультминутка «Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

*Прыжки на месте.
Руки на уровне груди .*

Движения руками вверх,

Подняться на носочки.

Руки на пояс.

Прыжки на носочках.

Приседание.

Физкультминутка «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись,
А теперь назад прогнулись.
голову.
Как пружинки мы присели
И тихонько разом сели.

Выпрямится.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

Прогнуться назад, руки за

Присесть.

Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать!
Наклонился правый бок.
вправо.
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку,
Разомнем мы ножки.

Прыжки на месте.

Наклоны туловища влево-

Руки вверх.

Присели на пол.

Физкультминутка «Кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!
Вместе по лесу идёмю

Энергичные движения плечами.

Прыжки на месте.

Приседания.

Прыжки на месте.

Физкультминутка « Это я »

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.
Это ножки. Тот, топ, топ.
Ох, устали. Вытрем лоб.

Движения по тексту.

Физкультминутка «Птички невелички»

Лапка, раз!
Лапка, два!
Скок-скок-скок!
Крылышко, раз!
Крылышко, два!
Хлоп, хлоп, хлоп!
Глазик, раз!
Глазик, два!

*Выдвигают вперед одну ногу.
Выдвигают другую ногу.
Скачут на обеих ногах.
Одну руку в сторону.
Другую руку в сторону.
Хлопают крыльями
Закрывают один глаз.
Закрывают другой глаз.
Открыли глазки и бегают,
Машут крылышками/*

Физкультминутка «Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,
Нажимаем на педаль.
Газ включаем, выключаем
Смотрим пристально мы вдаль.
даль.
Дворики смывают капли
движения

вправо-влево – чистота!
Ветер волосы взъерошил.
Мы шофёры – хоть куда!

*Руками крутим руль
Ногу сгибаем и разгибаем
Движения рукой вперед- назад.
Ладонь ко лбу вглядываемся в*

Руки согнуты в локтях

влево- вправо.

*Взъерошить волосы.
Выставляем большой палец.*

Физкультминутка «Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До неба дотянусь.

*Присесть.
Обнять колени руками.
Встать.
Поднять руки вверх.
Встать на носочки.*

Физкультминутка «Лягушки»

На болоте две лягушки
Две зелёные подружки
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
вытираются.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались .
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзья большой привет!

*Руки согнуты в локтях и
подняты вверх.
Наклоны влево, вправо.
Показывают, как умываются.
Показывают, как*

*Топают ногами .
Хлопают руками.
Руки на пояс, наклоны.*

Руки вперед и в стороны.

Физкультминутка «Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!

Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг, миг.

Мы плечиками чик, чик, чик.

Раз – сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали.

Руки кверху все подняли.

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора.

Топают ногами.

Хлопают руками.

Моргают глазами.

Поднимают и опускают плечи.

Повороты в стороны.

Кружатся.

Приседание.

Подняли руки вверх.

Физкультминутка «За грибам»

За грибами в лес пошли.

Много там грибов нашли,

Встретили косоного зайку.

Ускакал от нас зайчишка .
вперёд.

Мишка ел в кустах малину

И отдал нам половину.

Дятел стучал тук да тук.

ладошке

Раздавался громкий стук.

Ходьба по кругу

Руки описывают круг в воздухе

Показывают руками уши

Прыжки с продвижением

Движения медведя

Согнутым пальцем стучат по

Хлопают в ладошки.

Физкультминутка «Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять
большого

Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили,
ладошками.

Птичек крошками кормили,
пальцами.

С горки мы потом катались,
А ещё в снегу валялись.
вправо.

Все в снегу домой пришли,
Съели суп, и спать пошли.

Загибают пальчики начиная с

Идут, высоко поднимая колени.

Лепят снежок двумя

Крошат хлебушек всеми

Приседают, руки на поясе.

Наклоны туловища влево-

Отряхивают ладони.

Едят ложкой, руки под щеку.

Физкультминутка «Котёнок»

Кто там маленький живёт,
Утром рано он встаёт,
Молочко из блюдца пьёт,
Любит пеночки лизать,
Любит хвостиком махать,
Лапкой умывается.
Как он называется?
Котёнок.

*Пожимают плечиками.
Потягиваются.*

*«Лакают молочко» из ладошки.
Машут рукой, как хвостиком.
Умываются.*

Физкультминутка «Как у наших у ребят»

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ- топ, топ-топ-топ.
А устали ножки -
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

Физкультминутка «Часы»

Тик-так тик-так -
Все часы идут вот так:
Тик так.
Налево – раз, направо - раз
Мы тоже можем так, тик-так, тик-так.

Физкультминутка «Котик»

Как у котика усы
Удивительной красы.
Глаза смелые,
Зубки белые.
Выйдет котя в огород -
Всполошится весь народ.
И петух и курица
клювиком.
С деревенской улицы
Станут котю в гости звать,
Станут котю угощать.

Дети показывают пальчиками

*Показывают на глаза.
Показывают на зубы.
Шагают.*

*Машут руками.
Подставляют к носу руку*

*Разводят руками.
Машут к себе руками,
Делают вид будто едят.*