

Картотека физкультминуток для детей дошкольного возраста

1. «Зоопарк»

В зоопарке живет слон -
Мы топаем, как он.
Мы лошадок увидели
И копытами стучали.
Обезьянки прыгают,
По деревьям шмыгают.
Мишка, мишка, косолапый,
Ты и здесь шалишь, косматый.
Гордо голову задрав,
У куста стоит жираф.
Вот зубастый крокодил,
Широко он пасть раскрыл.

Дети громко топают ногами на месте.

Дети идут, высоко поднимая колени.

Дети подпрыгивают на месте.

Идут, переваливаясь с ноги на ногу.

Дети поднимают руки над головой.

Двумя руками изображают пасть крокодила.

2. «Деревья»

Ручки подняли и плавно помашем,
Ветер качает листву.
Вниз опустили, кисти стряхнули,
Сбросив на землю листву.

3. «Солнышко»

Солнышко, ведрышко,
Выгляни в окошечко!

Твои детки плачут,
По камушкам скачут.

Призывно машут руками.

*Одна рука над головой, другая под подбородком –
изображают окно.*

Делают вид, что плачут.

Подпрыгивают.

4. «У жирафа»

У жирафа пятна, пятна, пятна,
Пятнышки везде.
У жирафа пятна, пятна, пятна,
Пятнышки везде.

Хлопают по всему телу ладонями.

На лбу, на ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках. *Обоими указательными пальцами
дотрагиваются до соответствующих
частей тела.*

5. «Мы становимся все выше»

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

6. «Котенок»

Кто там маленький живет,
Утром рано он встает.
Молочко из блюдца пьет,
Любит пеночки лизать,

Пожимают плечами.

Потягиваются.

«Лакают молочко» из ладошки.

Любит хвостиком махать,
Лапкой умывается.

*Машут рукой, как хвостиком.
Умываются.*

7. «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.

8. «Часы»

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

9. «Мы сначала будем хлопать»

Мы сначала будем хлопать:
Хлоп, хлоп, хлоп! Хлоп, хлоп, хлоп!
А затем мы будем топать:
Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!
А сейчас мы повернемся
И все весело улыбнемся.

10. «Как у котика»

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

Дети показывают пальчиками.

Показывают на глаза.

Показывают на зубки.

Шагают.

Машут руками.

Подставляют к носу руку клювиком.

Разводят руками.

Машут к себе руками,

Делают вид, будто едят.

11. «Вышли мыши как-то раз»

Вышли мыши как-то раз
Поглядеть который час.
Раз-два-три-четыре-
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон -
Убежали мышки вон.

Дети шагают на месте.

Хлопают в ладоши.

Делают вид, что дергают за гири.

Громко топают ногами.

Бег на месте.

12. «Мы играем на гармошке»

Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки,

Головой слегка качаем,
Руки кверху поднимаем.
Наши ручки хлоп-хлоп,
Наши ножки топ-топ.
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.

13. «Утренняя зарядка»

Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, весело шагать.
Руки поднимать, руки опускать.
Приседать и вставать, приседать и вставать.
Прыгать и скакать, прыгать и скакать.

14. «Ветерок»

Дует ветер с высоты,	<i>Руки вверх, наклоны.</i>
Гнутся травы и цветы.	
Вправо - влево, влево - вправо	<i>Прыжки на двух ногах.</i>
Клонятся цветы и травы.	
Выше! Веселей! Вот так!	<i>Ходьба на месте.</i>
Переходим все на шаг.	
Вот и закончилась игра,	
Заниматься нам пора.	

15. «Ежик»

Вот свернулся еж в клубок,	<i>Дети садятся на корточки.</i>
Потому что он продрог.	
Лучик ежика коснулся –	
Ежик сладко потянулся.	<i>Потягиваются, выпрямляясь.</i>

16. «В магазине игрушек»

Посмотрите, в магазине	
Все игрушки на витрине.	
Вот солдатики стоят,	
Начинается парад.	<i>Дети маршируют.</i>
Вот бегут машины,	<i>«Рулят».</i>
Шуршат своими шинами.	<i>Топают.</i>
Бум-бум! Тра-та-та!	<i>Прыгают, меняя ноги, имитируя игру на барабане.</i>
Барабан гремит с утра.	
Медвежонок взял гармошку,	<i>Разводят руки в стороны, имитируя игру на гармошке.</i>
Поиграть решил немножко.	
Вот матрешки – крошки,	
Пестрые одежки,	<i>Выполняют «пружинку» со взмахом рук вверх.</i>
Яркие платочки,	
Розовые щечки.	
Вот какой веселый мячик,	<i>Прыгают на двух ногах.</i>
Так и скачет, так и скачет!	<i>Приседают.</i>
Мне б его поймать,	
Чтобы поиграть.	
Бом-бом! Бим-бим!	
Закрываем магазин!	

17. «Наша елка»

Наша елка велика,	<i>Дети делают круговые движения руками.</i>
Наша елка высока,	<i>Встают на носки, подняв руки вверх.</i>
Выше мамы, выше папы,	<i>Приседают, руки вперед, встают на носочки.</i>
Достает до потолка.	<i>Тянутся вверх.</i>
Будем весело плясать,	<i>Выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки</i>
Чтобы елка захотела	<i>в стороны и ставя их на пояс.</i>

В гости к нам прийти опять!

18. «Зайка беленький сидит»

Зайка беленький сидит и ушами шевелит –
Вот так, вот так, и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, нужно зайке поскакать -
Скок, скок, скок, скок, надо зайке поскакать.
Зайку кто-то испугал, зайка - прыг – и ускакал!

19. «Будем прыгать и скакать»

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать!
Наклонился правый бок: раз, два, три!
Наклонился левый бок: раз, два, три!
А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки!
Сядем на дорожку – разомнем мы ножки.
Ноги высоко подняли и немного подержали.
Головою покачали и все вместе дружно встали!

20. «Репка»

Мы сидим в земле, как репка.
Ножкой топаем, как дедка.
Пальчиком грозим, как бабка.
И, как внучка, полем грядки.
Вертим хвостиком, как Жучка.
Моем носик мы, как кошка.
Щеголяем в серой шубке,
Словно мышка вертихвостка!