Картотека физминуток

**ОСЕНЬЮ В ЛЕСУ**

Заходи в осенний лес!

*(Ходьба на месте или по кругу)*

Много здесь вокруг чудес!

*(Разводим руки в стороны и оглядываемся)*

Вот березки золотые стоят

*(Поднимаем руки вверх)*

Под березками грибочки на нас глядят.

*(присесть и выполнить упр. "Грибок"(на вертикально поставленный кулак одной руки опустить округленную ладонь другой. Поменять руки.)*

На нас глядят – в корзинку прыгнуть хотят.

*(упражнение «корзинка». Пальцы переплести замочком. Ладони повернуть вверх и округлить, соединить большие пальцы)*

**ОСЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вдруг закрыли небо тучи, | *Поднимаются на носочки ,поднимают вверх перекрещенные руки* |
| Начал капать дождь колючий. |
| Долго дождик будет плакать, | *Прыгают на носочках, держат руки на поясе* |
| Грязь и лужи на дороге, | *Идут по кругу, высоко поднимая колени* |
| Поднимай повыше ноги. |

**УРОЖАЙ**

В огород пойдем,

Урожай соберем.

*(Маршировать на месте)*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты

*(Имитировать, как срезают, таскают, копают).*

Круглый, сочный, очень вкусный.

*(Показать руками).*

Щавеля нарвем немножко

*("Рвут»)*

И вернемся по дорожке.

**ДЕРЕВЬЯ**

Станем мы деревьями  сильными, большими.

 (*руки на поясе)*

Ноги – это корни, их расставим шире.

*( имитация движений)*

Тело наше – ствол могучий.

 он чуть – чуть качается

*( имитация движений)*

И своей верхушкой острой в небо упирается.

*(руки в стороны, вверх)*

Пальцы веточками будут,

*( руки опустить, пальцы  растопырить)*

листья закрывают их.

*(«надеваем  листочек»  на каждый пальчик)*

Как придет за летом осень - разлетятся в миг.

*(плавно опускаем руки, трясем кистями  рук)*

**ДЕРЕВЬЯ**

Ветер дует нам в лицо.

*(Машут руками на лицо)*

Закачалось деревцо.

*(Качаются из стороны в сторону)*

Ветер тише, тише, тише.

*(Приседая, машут руками вверх- вниз)*

Деревцо всё выше, выше.

*(Тянутся вверх)*

**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)*

**ОБУВЬ**

Я умею обуваться,

*(Топать ногами)*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.

*(Руки перед грудью, показывают «маленького братца»)*

Вот они, сапожки,

*(Наклон вперед.)*

Этот с правой ножки,

*(Погладить правую ногу.)*

Этот с левой ножки.

*(Погладить левую ногу)*

**СТРОИМ ДОМ**

Стук-стук молотком

*(сидя на корточках и стучать кулачками по полу)*

Строим, строим новый дом.

*(медленно встать)*

Ты пила пили быстрей,

*(руками изображаем движение пилы)*

Строим  домик для людей

*(руки соединяем над головой, изображая крышу)*

**МАЛЬЧИК СТРОИТ ДОМ**

Он увлечен своим трудом:

*(постукивать кулачком о кулачок, держа сверху то один, то другой)*

Из камня мальчик строит дом.

*(«крыша над головой)*

Сердит*ый ветер налетел,*

*(покачивать руками над головой)*

Шел град, но дом остался цел.

*(барабанят пальцами одной руки по ладони другой. «Крыша» над головой)*

Лил дождь, был гром –

*(топают ногами)*

Не рухнул дом.

*(«крыша» над головой).*

**ПОСУДА**

Вот большой стеклянный чайник*,*

*("Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

*(Приседать, одна рука на поясе)*

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни - разобьются.

*(Кружиться, рисуя руками круг)*

Вот серебряные ложки,

*(Потянуться, руки сомкнуть над головой)*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес.

*(Сделать большой круг)*

**КОТЯТА**

Давайте мы потопаем

И лапками похлопаем,

В клубочки мы свернёмся

И тут же развернёмся.

И спинку выгнем, зашипим

*(наклон вперёд: ш-ш-ш)*

И быстро-быстро побежим.

А теперь давайте

Лапками подрыгаем

**НА ФЕРМЕ**

Мы на ферме побывали,

*(шагать на месте)*

Белых кроликов видали.

*(Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков)*

Шустренькие кролики

То ложились,

*(присесть)*

То кружились

*(Кружатся)*

Лапками стучали.

*(Хлопают в ладоши)*

Весело пищали.

*(Топают ногами)*

**НАШЕ ТЕЛО**

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики,

Ножками топают,

Ручками хлопают,

Низко наклоняются,

Быстро выпрямляются,

Глазками моргают,

После отдыхает.

**ОСАНКА**

У нас славная осанка-

 (*встать в струнку, руки вдоль туловища)*

Мы свели лопатки.

*(свести лопатки (руки  на поясе);*

Мы шагаем на носках

*(шагаем на носках)*

И пойдём на пятках.

*( шагаем на пятках)*

Пойдём мягко, как лисята

*(пройти плавно)*

Ну а если надоест, то пойдём

Мы  косолапо, как медведи ходят в лес.

*( пройти «по- медвежьи» руки на поясе)*

Во так, вот так!

**БЕЛОЧКА**

Физзарядкой ей не лень

Заниматься каждый день

*(руки в стороны, вверх, в  стороны, вниз)*

С одной ветки, прыгнув влево

На сучок она присела

*(руки на поясе, прыжок влево, присесть)*

Вправо прыгнула потом,

*(встать, руки на поясе прыжок вправо)*

Покружилась над дуплом.

*(покружиться на месте)*

**СНЕГОПАД**

Белый снег, пушистый.

*(Взмахи руками)*

В воздухе кружится

*(Повороты вокруг себя)*

И на землю тихо

Падает, ложится.

*(Опуститься на корточки)*

**ЗИМОЙ**

Мы  зимой в снежки играем, мы играем.

*(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

*(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

*(пружинистые движения на   месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

на коньках по льду скользим, мы скользим.

*(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*( развести руки в поклоне и поставить  на пояс)*

**ПРОФЕССИИ**

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины

Зашуршали у машины.

*(имитация  вождения автомобиля)*

Подметает дворник двор.

Убирает дворник сор.

*( подметание)*

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту.

*(Повороты, приставив ладони к глазам)*

 А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки.

*(шитьё, прибивание молотком, пляска)*

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту.

*( руки в стороны, наклоны корпуса)*

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс.

*( имитация шитья)*

Я  - маляр, шагаю к вам

С кистью и ведром

Свежей краской буду сам

Красить новый дом.

*(плавные взмахи руками вверх-вниз)*

**ЗАЙКИ БЕЛЫЕ СИДЯТ**

Зайки белые сидят

*(присесть на корточки)*

И ушами шевелят.

*( кисти рук приставить к макушке, локти  развести в стороны, лопатки свести)*

Вот так, вот так

 И ушами шевелят

*( движения кистями рук)*

Зайкам холодно сидеть

(*встать, ручки встряхнуть, расслабить)*

Надо лапки им погреть

*(поглаживающие движения обеих рук)*

 Вот так, вот так,

Надо лапки им погреть

Зайкам холодно стоять

*(руки на пояс)*

Надо зайкам поплясать

*(потопать на месте)*

Вот так, вот так,

*(поочередно выставлять вперед правую и левую ножки)*

Надо зайкам поплясать.

**НА ЛЫЖАХ**

Снег, снег, белый снег.

Засыпает он нас всех.

*(Дети машут руками перед собой)*

Дети все на лыжи встали

И по снегу побежали.

*(Имитировать, как встают на лыжи и едут)*

**МАШИНА**

Завели машину: ш-ш-ш.

*(Вращения руками перед грудью)*

Накачали шину: ш-ш-ш.

*("Насос»)*

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза).

*(Вращение воображаемого руля)*

**СОЛДАТЫ**

Солдаты выстроились в ряд и готовы идти на парад.

Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас.

Мы захлопали в ладоши, дружно, веселее,

Застучали наши ножки громче и быстрее.

По коленочкам ударим, тише, тише, тише,

Мы на месте покружились и остановились.

Мы глазами миг, мг, мы плечами чик, чик.

Раз – сюда, два – сюда, повернись вокруг себя.

Сели – встали, сели – встали, словно Ванькой-встанькой стали.

Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Левой – раз, левой – два, заниматься нам пора.

**ВЕСНА**

Ушла зима, пришла весна,

*(ходьба на месте)*

Нас очень радует она.

*(хлопать в ладоши)*

Небо синеет и солнышко греет.

*(сводят и разводят руки над головой)*

Подснежник цветет и трава зеленеет.

*(упражнение «цветок»)*

**ЗВЕРИНАЯ ЗАРЯДКА**

Раз – присядка, два – прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться

*(кулачками потереть глаза)*  
Любят долго потянуться

*(потянуться)*  
Обязательно зевнуть

*(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*  
Ну и хвостиком вильнуть  
*(движение бедрами в стороны)*  
А волчата спинку выгнуть

*(прогнуться в спине вперед)*И легонечко подпрыгнуть

*(легкий прыжок вверх)*  
Ну, а мишка косолапый

*(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*  
Широко расставив лапы

*(ноги на ширине плеч)*То одну, то обе вместе

*(переступание с ноги на ногу)*  
Долго топчется на месте

*(раскачивание туловища в стороны)*  
А кому зарядки мало – начинает все сначала.

**ПИНГВИНЫ**

Идут себе вразвалочку,  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа,  
Пингвин-мама

И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке.  
*(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*

**ПОГРАНИЧНИК**

Тропинки   лесные.

Пахучие   травы.

За темным оврагом

Простор   полевой.

*(Маршируют)*

Вечерней  порою

В  дозор  от  заставы

*(Останавливаются,  прикладывают  воображаемый* *бинокль  к глазам, выполняют повороты)*Идет   пограничник

Страны часовой.

*(Вновь маршируют)*

**ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ. РАКЕТА.**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Вот летит ракета ввысь!

**ПТИЧКИ**

Птички летали, крыльями  махали

**(***бег на месте, плавные взмахи руками)*

На деревьях вместе птички отдыхали

( плавно приседать и вставать, поднимая и опуская руки)

**ПТИЧКИ**

Птички прыгают, летают.

*(Машут руками и подпрыгивают)*

Птички крошки собирают.

*("Клюют")*

Перышки почистили.

Клювики почистили.

*(Погладить руки, носики)*

Птички летают, поют,

*(Машут руками)*

Зернышки клюют.

*("Клюют")*

**МУРАВЕЙ**

Ай-ай-ай, ай-ай-ай,    муравей домой бежал

*(бег на месте)*

Ой-ой-ой, ой-ой-ой ножку тонкую сломал

*(остановиться; прижать ладони к  щекам ритмично покачивая головой)*

Травкой быстро обмотал

( *ритмично сгибать и разгибать  ножки)*

В муравейник побежал

**ИГРУШКИ**

Вот большая пирамидка

*(потянуться вверх)*

И веселый мячик звонкий

*(прыжки на месте)*

Мягкий мишка косолапый

*(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке

*(показать большой квадрат)*

Но когда ложусь я спать

*(руки под щеку, закрыть глаза)*

Начинают все играть

*(изобразить любое движение)*

**ЗДОРОВЕЙ-КА**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!

*(приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два!

*(поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два!

*(имитация растирания полотенцем)*

**ЦВЕТЫ**

В поле я гуляю, ноги поднимаю

*(ходьба на месте с высоким подниманием колена)*

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад!

*(наклониться, сделать несколько вдохов носом)*

Рвать не буду я цветы

*(выпрямиться повороты головы вправо – влево)*

Много будет красоты

*(развести руки)*

**КУЗНЕЧИК**

Я гуляю по дорожке

*(шаги на месте)*

А кузнечик скачет рядом

*(подскоки на месте)*

Наклонюсь, возьму в ладошки

*(наклониться «взять кузнечика»)*

Здесь скакать ему не надо

(погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке

*(шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)*

Там с ним будет все в порядке

*(наклониться «отпустить кузнечика»*