

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград*

Картотека физкультминуток



ПОДГОТОВИЛ:
ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ ДС № 48 «ОДУВАНЧИК» Г. СВЕТЛОГРАД
ВАСИЛЕНКО В.А.

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.



«Бабочка»

Бабочка летала,
Над цветком порхала
*(бег на носочках,
взмахи руками вверх-вниз)*
Села, посидела и нектар поела
*(присесть, покачать
головой вниз - вверх)*
Два своих больших крыла
Опустила, подняла
*(встать, опустить и
поднять выпрямленные руки)*
Полетела дальше,
Чтобы мир был краше
*(медленный бег на носочках,
руки делают взмахи вверх-вниз)*



«Неваляшки»

Мы веселые милашки

*(руки на пояс,
наклоны в стороны)*

Чудо – куклы, неваляшки

(продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем

(приседание)

Очень весело живем

(прыжки на месте)



«Динамическая пауза.»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять.

(Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам

Потихоньку мы пойдём.

(Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали,

По дорожкам побежали.

(Бег на носках)

И на каблучках пойдём,

Через лужи перейдем.

(Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.



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.)



Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо,

(Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз,

(Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у Снежной Бабы

(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос.

(Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда,

(Прыжки на месте.)

Вьюга злится, снег кружится,

(Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром.

(Имитируют движения руками.)



Снегири.

Вот на ветках посмотри,

(Хлопают руками по бокам).

В красных майках снегири.

(Наклоны головы в сторону.)

Распушили пёрышки,

(Потряхивание руками)

Греются на солнышке.

(Хлопок по бокам)

Головой вертят, улететь хотят.

(Повороты головы)

Кыш! Кыш! Улетели!

*(Дети разбегаются по комнате
взмахивая руками, как крыльями.)*

За метелью! За метелью!



Скоро в школу.

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи.
Корпус вправо, корпус влево –
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать.
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени.
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели.



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 рукам...)

Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке.

(Ходьба на месте.)



Солнце

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5
(шагает на месте).

Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.



Мартышки

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

