

## Картотека физкультминуток.

### «Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)

Кто живёт 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 котёнка (наклоны туловища вправо, влево)

Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища вправо, влево)

Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)

На опушке дом стоит

На столбе фонарь висит

В доме том живёт семья,

Очень – очень дружная.

Папа гвозди забивает,

Сынок папе помогает,

Мама гладью вышивает,

Дочка куколку качает

Чинит дедушка сапог

Вяжет бабушка носок

Вот семья какая

Дружная, большая.

### Семейная зарядка

Осенью, весной,

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.

### Дом

Если на улице дождик идет, (взмахи руками перед собой)

Если метелица злая метет, (взмахи руками из стороны в сторону)  
В доме под крышей укроемся мы, («крыша» над головой)  
Дождик и снег нам тогда не страшны! (на месте топают ногами)

**Устала наша бабушка,** (стоят в кругу)

Присела на порог: (приседают)

«Куда пропал, куда пропал, (берется за голову, раскачивают из стороны в сторону)

Куда пропал внучок?»

Подумала, поохала,

Потом тихонько встала, (встают)

Пошла вокруг да около (идут по кругу)

Искать внучка сначала.

**Брату в пору башмаки.** (топают ногами)

Не малы, не велики.

Мальчик с толком, с расстановкой, (ноги на ширине плеч)

Занимается с обновкой.

То погладит башмаки, (наклон к правой ноге)

То потянет за шнурки. (наклон к левой ноге)

Ну, теперь пора в дорогу, (шагают на месте)

Можно сделать первый шаг!

**Папа**

Может он в футбол играть, («пинают» мяч)

Может книжку почитать, (складывают руки, как книжку)

Может суп мне разогреть, (сжимают и разжимают пальцы)

Может мультик посмотреть. (прыгают на месте)

Может поиграть он в шашки, (повороты туловищем)

Может даже вымыть чашки, («моют» посуду)

Может прокатить меня (скачут как лошадки)

Вместо быстрого коня.

Может рыбу он ловить, («ловят рыбу»)

Кран на кухне починить. (хлопают в ладоши)

Для меня всегда герой – (маршируют по кругу)

Самый лучший папа мой!

**Мама дочь свою качает,** (дети качают воображаемую куклу)

Плачет доченька: «Уа». (прижимают руки к щекам и качают головой)

Ручки хочет поднимать (поднимают руки вверх)

И совсем не хочет спать. (руки под щеку и отрицательно качают головой)

Молочка мы ей согреем (мешают ложкой в воображаемой кастрюле)  
И в бутылочку нальем, (переливают воображаемое молоко)  
Покачаем понежнее (качают )  
И в кроватку отнесем. (наклоняются и опускают руки)