

# КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

## **Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)

Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)

Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)

Утка-поплаватка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)

Баран - крутороган-чики -брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)

Корова-комола-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)

Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

## **Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

## **Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (*Прыжки на одной ножке.*)

## **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.*)

Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо.*)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх.*)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (*Присели на пол.*)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене.*)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*)

И немного подержали.

Головою покачали (*Движения головой.*)

И все дружно вместе встали. (*Встали.*)

### **«Школа»**

Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже –  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим.  
Подтянитесь на носочках  
Столько раз?  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас!  
Раз, два, три, четыре, пять  
Топаем ногами  
Раз, два, три, четыре, пять  
Хлопаем руками. *(слова дети сопровождают движениями)*

### **«Школа»**

День стоял веселый –  
Осень на дворе.  
Мы шагали в школу (движения по тексту)  
Утром в сентябре.  
Прямо и направо,  
А потом назад.  
А потом обратно,  
А потом кругом,  
А потом вприпрыжку,  
А потом бегом.

### **«Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)  
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево - вправо.)  
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)  
Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)  
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

### **«Едем-едем мы домой»**

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)  
На машине легковой  
Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)  
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

### **«Машина»**

Завели машину: ш-ш-ш. (вращение руками перед грудью)  
Накачали шину: ш-ш-ш. (насос)

Улыбнулись веселей,  
И поехали скорей (вращение воображаемого руля).

### **«Дети едут на машине»**

Дети едут на машине, (ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего)  
Смотрят на дорогу  
Слева постовой стоит (повороты туловища влево-вправо)  
Справа светофор горит.

### **«Осень пришла».**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)  
Листья в кучи собираем (Наклониться, имитировать движение)  
Чтоб гуляя, малыши  
Веселились от души! (подскоки на месте)  
Ох, устали (обтереть пот со лба)  
Отдохнем (присесть)  
И домой скорей пойдём (шаги на месте)

### **«Осень»**

По утрам морозы. (дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх)  
В рощах желтый листопад. (плавные движения над головой влево-вправо)  
Листья около березы (медленно приседают)  
Золотым ковром лежат (делают плавные движения руками перед собой влево-вправо).  
В лужах лед прозрачно-синий. (встают, плавно разводят руки в стороны)  
На листочках белый иней (поднимаются на носочки, руки вверх)

### **«Дождик»**

Дождик, дождик (стучим пальчиками поочередно)  
Целый день барабанит в стекла.  
Вся земля (сжимаем и разжимаем кулачки)  
Вся земля  
От воды размокла...

### **«Родина»**

Нет на свете Родины красивей – (шагают на месте)  
Боевой страны богатырей. (изображают «богатырей»)  
Вот она, по имени Россия,  
От морей простёрлась до морей. (шагают на месте и широко разводят руки)

### **«Бегут, бегут со двора»**

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)  
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)  
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)  
Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)  
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)  
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)  
Баран - крутороган-чики -брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комола-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

### «Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

### «Пальчики»

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать (дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики).

### «Маша растеряша»

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот такая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша растеряша!

### «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)

### ***Будем прыгать, как лягушка***

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

### ***Ванька-встанька***

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте.*)  
Приседай-ка. (*Приседания.*)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши.*)

### ***Вверх рука и вниз рука.***

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
(*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.*)

Приседание с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем - будет прок.  
(*Приседания, хлопки в ладоши над головой.*)

Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
(*Вращение головой вправо и влево.*)

### ***Весёлые гуси***

#### ***(Музыкальная физкультминутка)***

(*Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.*)

Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи  
— У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый

- Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе
  - Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

### **Веселые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре -  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.  
*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

### **Ветер веет над полями**

Ветер веет над полями,  
И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*  
Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

### **Ветер тихо клен качает**

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз - наклон и два - наклон,  
Зашумел листвою клен.  
*(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

### **Вечером**

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*  
В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*  
Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*  
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

### **Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

### **Во дворе стоит сосна**

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

### ***Вот летит большая птица***

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

### ***Вот под елочкой***

Вот под елочкой зеленой

*(Встали.)*

Скачут весело вороны:

*(Прыгаем.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали:

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают

*(Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают:

*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар!

*(Тихо.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

### ***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

*(Приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

### ***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)  
Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)

### ***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
(Поморгать глазами.)  
Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево - вправо.)  
Ах, как солнце высоко.  
(Посмотреть вверх.)  
Мы глаза сейчас закроем,  
(Закрыть глаза ладошками.)  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
(Посмотреть вниз.)  
Жмурься сильно, но держись.  
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

### ***Зарядка***

Наклонилась сперва  
Книзу наша голова  
(наклон вперёд)  
Вправо-влево мы с тобой  
Покачаем головой.  
(наклоны в стороны)  
Ручки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте.  
(имитация бега)  
Уберём и я, и вы  
Руки из-за головы.

### ***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,  
На скакалке я скачу,  
Подойду к велосипеду.  
И быстрее всех поеду.  
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,  
Я до пола дотянусь,  
Пола я легко коснусь  
Осторожно распрямлюсь.  
Ручки вверх я подниму.  
Где там небо – не пойму!  
Я зажмурюсь и руками  
Поиграю с облаками.  
Я присяду, спинка прямо.  
Пусть меня похвалит мама!  
Ведь зарядку каждый день.  
Делать мне совсем не лень.  
Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак*)  
Сделаем большой круг. (*"нарисовали" руками круг*)

### ***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,  
Топ-топ-топ!  
Мы хлопаем руками,  
Хлоп-хлоп-хлоп!  
Качаем головой,  
И вертим головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
И бегаем кругом.

### ***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. (*прыжки*)  
Эх! Руками машем вместе. (*движение "ножницы" руками*)  
Эхе-хе! Прогнули спинки, (*наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть*)  
Посмотрели на картинки. (*нагнувшись, поднять голову как можно выше*)  
Эге-ге! Нагнулись ниже. (*глубокий наклон вперед, руки на поясе*)  
Наклонились к полу ближе. (*дотронуться руками до пола*)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*  
Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*  
Повертись на месте ловко. *(покружиться)*  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*  
Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

### ***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*  
И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп,  
Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*  
Точно всё вы повторите.  
Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки  
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*  
Раз-два-три, раз-два-три.

### ***Глазки***

Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

### ***Лес***

На горе стоит лесок  
*(круговые движения руками)*  
Он не низок не высок  
*(сесть, встать, руки вверх)*  
Удивительная птица подает нам голосок  
*(глаза и руки вверх, потянуться)*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека

*(ходьба на месте)*

Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"

*(плечи поднять)*

### ***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

### ***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

### ***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.  
*(Наклонились, выпрямились)*  
Ниже, дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь.  
*(Выдох, вдох)*  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И - направо! И еще  
Через левое плечо!

### ***Раз, два, три, четыре, пять***

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо сесть.

### ***Бабочка***

Спал цветок  
*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*  
И вдруг проснулся,  
*(Поморгать глазами.)*  
Больше спать не захотел,  
*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*  
Встрепнулся, потянулся,  
*(Руки согнуты в стороны (выдох))*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

### ***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад.  
*(Закрывать глаза, расслабиться.)*  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*  
Головки опустим - на парту гляди.

*(Вниз.)*

И снова наверх - где там муха летит?

*(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем.

Немного еще.