

Картотека физминуток



Ранний возраст

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

*Дети поднимают руки
над головой и делают
хватательные
движения, словно ловят
снежинки.*

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.

*Потягивания — руки в
стороны.*

Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.

*Ходьба на месте, колени
высоко поднимаются.*

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик.

Прыжки на месте.

Ну, а мы идём, идём

Ходьба на месте.

И к себе приходим в дом.

Дети садятся.

Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

Снежинки

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

Покружиться на месте.

Вверх взлетели белой стаей

Поднять руки.

Легкие пушинки.

Покружиться на носках.

Чуть затихла злая выюга -

*Опустить руки, встать
прямо.*

Улеглись повсюду.

Присесть, руки к полу.

Заблестали, словно жемчуг,

Встать, руки вперёд.

Все дивятся чуду.

*Развести руки в
стороны.*

Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

Весь засыпан снегом лес

Весь засыпан снегом лес.

*Повернулись вправо,
правую руку отвели
назад, повернулись
влево, левую руку
отвели назад.*

Здесь по снегу скачет зайка.

Прыгаем.

Там синичек села стайка.

*Машем руками, как
крыльями.*

Здесь лисичка за кустом.

*Приседаем, смотрим
направо.*

Там в дупле бельчонка дом.

*Встаём, поднимаем руки
вверх)*

Тема «Зимние развлечения»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит,

*Поднимают руки вверх и
плавно качают кистями.*

Под ногами хрустит

Топают ногами.

Беленький снежок,
Легкий, как пушок.

*Постепенно опускаются на
корточки, показывая
руками, как идет снег.*

Одевайся живей,

*«Надевают» шапочку,
шарфик.*

Побежим веселей
Бегать и играть,

Бегут на месте.

И снежки кидать.

*«Лепят и кидают
снежок».*

Тема «На лужайке»»

В поле я гуляю

В поле я гуляю,
Ноги поднимаю.

*Ходьба на месте с высоким
подниманием колена.*

Наклонюсь к цветам поближе *Наклониться.*
Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад!

*Сделать несколько вдохов
носом.*

Рвать не буду я цветы,

*Выпрямиться, повороты
головы вправо – влево.*

Много будет красоты.

Развести руки.

Тема «На лужайке»

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.

*Потягивания — руки в
стороны.*

К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.

Потягивания — руки вверх.

Ветер дует иногда,
Только это не беда.

*Дети машут руками,
изображая ветер.*

Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.

Наклоны.

А потом опять встают.

*Принять положение
правильной осанки.*

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Матрешки

Мы веселые милашки

*Руки на пояс раскачиваться
в стороны.*

Чудо – куклы, неваляшки

*Продолжать
раскачиваться.*

Мы танцуем и поем,

Приседание.

Очень весело живем.

Прыжки на месте.

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Ванька-встанька

Ванька-встанька,

Прыжки на месте.

Приседай-ка.

Приседания.

Непослушный ты какой!

Хлопки в ладоши.

Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки,

Поднимать и опускать руки

Вверх-вниз, вверх-вниз!

вверх.

А потом она танцует,

Повороты вокруг себя.

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам

Наклоны вперед.

Поклонись, поклонись!

Тема «Насекомые»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке,	<i>Шаги на месте.</i>
А кузнечик скачет рядом.	<i>Прыжки на месте.</i>
Наклонюсь, возьму в ладошки	<i>Наклониться «взять кузнечика».</i>
Здесь скакать ему не надо	<i>Погрозить пальчиком.</i>
Пусть сидит он лучше в травке	<i>Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».</i>
Там с ним будет все в порядке.	<i>Наклониться «отпустить кузнечика».</i>

Тема «Насекомые»

Бабочка

Бабочка летала,
Над цветком порхала.

*Медленный бег на носочках,
руки делают взмахи 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.*

Тема «Домашние птицы»

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря!

Шагаем.

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж!

*Машем руками-
крыльями.*

Гуси шеи выгибают,
Га-га-га!

*Круговые вращения
шеей.*

Клювом перья расправляют.

*Повороты туловища
влево-вправо.*

Петух

Шел по берегу петух,

*Ходьба по площадке,
махи руками в
стороны.*

Поскользнулся, в речку
— бух!

Сесть, руки вниз.

Будет знать петух, что впредь
Надо под ноги смотреть.

Голову опустить.

Тема «Домашние птицы»

Петушиная семья

Вот идет петушок,
Гордо поднял гребешок.
Красная борода,
Важная походка.

*Ходят с высоким подъемом
ноги, оттягивая носок
вниз. Корпус держат
прямо. Голова слегка
поднята. Прямые руки
слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.*

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,

*Ходят на носках, руки
опущены вниз, кисти
держат перпендикулярно
корпусу.*

А за ней ребятки —
Желтые цыплятки.

*Легкий бег, руки согнуты
к плечам.*

Тема «День рождения Кати»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу, *Педагог прячет куклу
за спину.*

Спрячем куклу Катю. *Все хлопают в ладоши.*

Таня к кукле подойдет, *Называют девочку по
имени.*

Таня куколку возьмет. *Девочка идет и берет
куклу.*

С куклой нашей Танечка *Пляшет в кругу.*
попляшет.

Хлопнем все в ладошки, *Все хлопают и говорят.*
Пусть попляшут ножки.

Тема «Явления природы»

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!

Шагаем на месте.

Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек.

Прыжки на месте.

Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят.

*Присели, хлопки в
ладоши.*

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Шагаем на месте.

Тема «Мы развлекаемся»

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Тема «Моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,	<i>Хлопаем в ладоши.</i>
Кто живет у нас в квартире?	<i>Шагаем на месте.</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Прыжки на месте.</i>
Всех могу пересчитать:	<i>Шагаем на месте.</i>
Папа, мама, брат, сестра,	<i>Хлопаем в ладоши.</i>
Кошка Мурка, два котенка,	<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>
Мой сверчок, щегол и я -	<i>Повороты туловища влево-вправо.</i>
Вот и вся моя семья.	<i>Хлопаем в ладоши.</i>

Тема «Маленькие помощники. Родная мамочка»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.

*Наклоны вперёд,
движения руками,
имитирующие полоскание*

Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки.

*Потягивания — руки в
стороны.*

Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки.

*Потягивания —руки
вверх.*

Тема «Транспорт»

Самолеты

Самолёты загудели,

*Вращение перед грудью
согнутыми в локтях руками*

Самолёты полетели.

*Руки в стороны, поочерёдные
наклоны влево и вправо*

На полянку тихо сели,

Присесть, руки к коленям

Да и снова полетели.

У-у-у-у-у-у..

*Руки в стороны, "летим" по
кругу.*

Автобус

Мы в автобус дружно сели

Приседают на корточки.

И в окошко посмотрели.

*Делают повороты
головой вправо, влево.*

Наш шофер педаль нажал,

*Одной ногой нажимают
на воображаемую педаль.*

И автобус побежал.

*Бегут по кругу, в руках
«руль».*

Тема «Пришла весна»

Пришла Весна

Улыбаются все люди —
Весна, весна, весна!

*Дети поднимают руки над
головой и ритмично
хлопают.*

Она везде, она повсюду
Красна, красна, красна.

*Делают ритмичные
повороты туловища.*

По лугу, лесу и полянке
Идет, идет, идет.

*Ритмично шагают на
месте.*

На солнышке скорей
погреться
Зовет, зовет, зовет.

*Взмахивают обеими
руками к себе.*

Тема «Овощи»

Овощи

На огород мы побежим,
Что растет там, поглядим.

Бегут по кругу.

Под листочками на грядке
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить

*Наклоняют туловище
вправо-влево.*

начнет —

Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро:
Надо было брать
ведро!

*Наклоняют голову—
вправо-влево.*

Я уже большою стала
—Для поливки лейки
мало.

И зеленая стрела
Очень быстро подросла.
Жаль, нельзя взлететь стреле
— Крепко держит лук в земле.

*Встают на носки,
поднимая руки вверх.*

Смотрит с грядки грустно-грустно
Белоснежная капуста:
Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Приседают.

Тема «Дед Мороз и снегурочка»

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз	<i>Пружиня ногами, выполняют</i>
Через дуб перерос.	<i>повороты корпуса вправо-</i>
Через дуб перерос,	<i>влево, протягивая вперед руки.</i>

Прикатил подарков воз:	<i>Рисуют в воздухе обеими</i>
	<i>руками большой круг.</i>

Морозы трескучие,	<i>Скрестив руки на груди,</i>
	<i>похлопывают ладонями по</i>
	<i>плечам.</i>

Снега сыпучие,	<i>Взмахивают кистями сверху</i>
	<i>вниз.</i>

Ветры завьюжные,	<i>Качают руками над головой.</i>
------------------	-----------------------------------

Метели дружные.	<i>Постепенно опускают руки</i>
	<i>вниз, вращая кистями.</i>

Тема «Зимние развлечения»

Наша елка

Наша елка велика, *Делают круговые движения*
 руками.

Наша елка высока, *Встают на носки, подняв*
 руки вверх.

Выше мамы, выше папы, *Приседают, руки вперед, и
встают на носки.*

Достает до потолка. Тянутся вверх.

Будем весело плясать, *Выставляют поочередно*
Будем песни распевать, *ноги на пятку, разводя руки в*
Чтобы елка захотела *стороны и ставя их на пояс.*
В гости к нам прийти опять!

Тема «Одежда»

Гномики-прачки

Жил-были в домике *Идут по кругу.*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

Раз, два , три, четыре, пять, *Прыгают на месте.*

Стали гномики стирать:

Токи – рубашки,

Пики – платочки,

Лики – штанишки,

Чики – носочки.

*Наклонившись вперед,
делают движения,
напоминающие стирку.*

Микки умничка был,

Всем водичку носил.

Идут по кругу.

Тема «Обувь»

Сапожки

Вот они, сапожки.

Стоят по кругу.

Этот – с левой ножки.

*Выставляют вперед левую
ногу.*

Тот – с правой ножки.

*Выставляют вперед правую
ногу.*

Если дождичек пойдет,
Наденем калошки.

Прыгают на месте.

Тема «Домашние животные и их детеныши»

Теленок

- Бу-бу, я рогатый. *Делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев.*
- Бу-бу, я хвостатый. *Делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину.*
- Бу-бу, я ушастый. *Делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову.*
- Бу-бу, очень страшный. *Сделав «рожки» на голове,*
Бу-бу, испугаю. *бодаются.*
Бу-бу, забодаю.

Тема «Домашние животные и их детеныши»

Бычок

Маленький бычок,

Присели, встали.

Желтенький бочок,

Наклоны в сторону.

Ножками ступает,

Топаем.

Головой мотает.

Мотаем головой.

-Где же стадо? Му-у-у

*Поворот туловища
направо, правую, прямую
руку в сторону, затем
налево и левую руку в
сторону.*

Скучно одному-у-у-!

*Наклонились вниз и
помахали вытянутыми
руками.*

Тема «Дикие животные и их детеныши»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели,

*Стоя по кругу,
приседают на корточки.*

Друг на друга погледели.

Глядят друг на друга.

И похлопали в ладошки:

Хлопают в ладоши.

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке?

Ставят руки на голову,

- Пляшут весело там ушки.

СЛОВНО ушки.

Раз подскок, два подскок -

Прыгают на месте.

Поскакали все в лесок.

Скачут врассыпную.

Тема «Дикие животные»

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо.*
Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.)*
К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.*
Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.*
Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки *Ходьба на месте.*
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки
— Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся *Дети садятся.*
И на брёвнышке уселся.

Тема «Дикие животные»

Хитрые зайчата

Напала лисица на заячий след. *Ходьба на носках,*
Мечтает лисица: *руки за спиной.*
«Вот будет обед!...»

Но зайки, приметив *Прыжки на двух*
Под елкой лису, *ногах, руки вперед*
Рассыпались стайкой *перед грудью,*
И скрылись в лесу. *согнутые в локтях.*

Тема «Наш дом»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.

*Хлопают в ладоши.
Прыгают на месте.*

В шкаф повесим мы рубашку,
*Делают повороты
вправо-влево.*

А в буфет поставим чашку. *Поднимают руки вверх и
потягиваются.*

Чтобы ножки отдохнули, *Трясут каждой ногой.*

Посидим чуть-чуть на стуле. *Приседают на корточки.*

Тема «Птицы»

Птички

Птички в гнездышке сидят

*Дети садятся на
корточки.*

И по сторонам глядят.

*Поворачивают голову
в стороны.*

Погулять они хотят
И тихонько все летят.

*«Разлетаются»,
машут руками.*

Налетались, утомились
И обратно возвратились.

*Опять занимают
прежние места и
усаживаются на
корточки.*

Тема «Птицы»

Ворона

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны,

*Прыжки на двух ногах
руки вдоль туловища,
ладони в стороны.*

Целый день они летали
И добычу добывали.

*Присесть ,имитация
добывания корма.*

Только к ночи умолкают

*Прыжки на двух ногах,
руки в стороны или бег.*

И все вместе засыпают.

Присесть, имитация сна.

Тема «Птицы»

Ласточки

Ласточки летели,
Все люди глядели.

*Бегут по кругу, машут руками,
изображая полет птиц.*

Ласточки садились,
Все люди дивились.

*Приседают, руки заводят за
спину, как бы складывают
крылья.*

Сели, посидели,
Взвились, полетели.
Полетели, полетели,
Песенки запели.

Бегут по круг, машут руками.

Тема «Птицы»

Птички

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.

*Машем руками, как
крылышками.*

Буйный ветер налетел,
Птичек унести хотел.

*Руки вверх, раскачиваемся
из стороны в сторону.*

Птички спрятались в дупло,
Там уютно и тепло.

*Приседаем на корточки,
закрываем голову руками.*

Тема «Взрослый труд»

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, *Наклоны из стороны в сторону,*
руки на поясе.

Гномы строят новый дом, *Стучим кулаком об кулак.*

Красят стены, крышу, пол, *Руками "красим" сбоку,*
вверху, внизу.

Прибирают всё кругом. *«Метём» метлой.*

Мы к ним в гости придём *Шаги на месте.*

И подарки принесём. *Руки вперёд, ладонями*
вверх.

Тема «Взрослый труд»

Шофер

Качу, лечу во весь опор.
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.

*Бегут по кругу, крутят
воображаемый руль.*

Нажимаю на педаль -
И машина мчится в даль.

*Останавливаются,
нажимают на
воображаемую педаль
правой ногой, бегут по
кругу.*

Тема «Лето»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, *Скачут по кругу.*
Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, *«Плывут».*

Будем прыгать и кататься. *Прыгают.*

Будем бегать, загорать *Бегают по группе.*
И цветочки собирать.

Тема «Деревья. Кусты»

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:

*Ноги на ширине плеч,
руки за голову.*

Раз - наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен.

*Наклоны туловища
вправо и влево.*

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле!

*Потягивания — руки в
стороны.*

Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется.

*Потягивания - руки
вверх.*

Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки,

Дети машут руками.

Даже толстые стволы
Наклонились до земли.

Наклоны вперёд.