

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

Картотека физминуток.

Воспитатель:
Горяева Татьяна Ивановна
Высшая категория

г. Минусинск, 2019

Тема: « Детский сад»

«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.)

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

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

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

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

Тема: «Игрушки»

«Буратино»

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Тема: «Огород.Овощи»

«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.)

Тема: «Осень»

«Листики»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Тема: «Фрукты»

Будем мы варить компот. маршировать на месте
Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"
Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат
Грушу будем мы рубить, рубят,
Отожмем лимонный сок, отжимают,
Слив положим и песок. кладут, насыпают песок
Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя
Угостим честной народ. хлопать в ладоши

Тема: «Транспорт»

«Самолёты»

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.

Тема: «Дикие животные»

«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.)

Тема: «Домашние животные»

«Бегал по двору щеночек»

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)

Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)

Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

Тема: «Дикие животные»

«ЛОСИ»

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над

Дружная семья: головой (пальцы прямые,
раздвинуты),

Папа лось идет с рогами, шагают на месте,
высоко поднимая колени,

А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами переходят на высокий шаг с
«большими рогами»;

А лосенок – ножками. повторяют шаги лосенка.

Тема: «Домашние птицы»

«Весёлые гуси»

(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.
Весёлые 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.)

Тема: «Обувь»

Я умею обуваться, топтать 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

Тема: «Новый год»

«Ёлка»

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Тема: «Зимние забавы»

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Тема: «Зимующие птицы»

«Снегири»

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.
Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое
Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Головой вертят, улететь хотят. Повороты головы.
Кыш!Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.

Тема: «Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе,
Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик
Вот фарфоровые чашки, приседать
Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясе
Вот фарфоровые блюдца, кружиться,
Только стукни - разобьются. рисуя руками круг
Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. сделать большой круг

Тема: «Транспорт»

«Шофер»

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.
А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, Остановились, наклонили воображаемый сосуд.
Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.
«В небеса ,мотор,вези, Бегут, расставив руки.
Чтобы птицы пели.»

Тема: «Мамин день»

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: «Космос»

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Тема: «День Победы»

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

Литература.

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/30/kartoteka-fizminutok-starshaya-gruppa>