

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

Составила:
Ткаченко Ольга Валерьевна
воспитатель первой
квалификационной категории

2020 г.

Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад.
(хлопки на каждое слово)
Буду в садике играть
(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)
И конструктор собирать,
(пальцы кистей соприкасаются)
И игрушки за собой убирать.
(руки движутся вправо-влево)
Буду бойко танцевать
(приседание)
И лепить, и рисовать,
(имитировать лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать.
(руки сложить "замком" перед собой)



Игрушки

Вот большая пирамидка
(потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий
(прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый
(шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке
(показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать
(руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть
(изобразить любое движение)



Школа.

Ты давай-ка, не ленись! *(Обе прямые руки подняты вверх, рывком)*

Руки вверх и руки вниз *(Завести руки за спину, опустить, потом рывком поднять - вверх-назад)*

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи.

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать *(Повороты корпуса в стороны)*

И руками помогать.

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно *(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше)*

Буду поднимать колени.

Отдохнули, посвежели

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



Осень.

Дует ветер, дует, дует, задувает
(махи руками на себя)

Желтые листочки с дерева срывает
(кружатся на месте)

и летят листочки,

Кружат по дорожке

(на цыпочках проходят круг)

Падают листочки прямо к нам под ножки.

(повернувшись вокруг себя на мест , приседают).



Огород. Овощи.

В огород пойдем,
(шаги на месте)
Урожай соберем.
Мы моркови натаскаем
(«таскают»)
И картошки накопаем.
(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный,
(показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвем немножко
(«рвут»)
И вернемся по дорожке.
(шаги на месте)



Сад. Фрукты.

Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно. (руки на пояс)
Руку протяните, (протянули руки вперед)
Яблоко сорвите. (руки вверх)
Стал ветер веточку качать, (качаем сверху руками)
Трудно яблоко достать. (подтянулись)
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над гол)
Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно. (руки на пояс)



Посуда.

Вот большой стеклянный чайник.

(дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки,

(присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,
(кружатся, «рисуют» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

(потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

(легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.



Продукты питания.

Мы приходим в магазин,

(ходьба на месте)

Без лукошек и корзин,

(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)

Чтобы хлеб купить, батон,

(загибают пальцы правой и левой руки)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)

Всё купили, наконец.

(рукопожатие)



Домашние животные.

То прогнет,
То выгнет спинку,
Ножку вытянет вперед -
Это делает зарядку
Наш Маркиз -
Пушистый кот.
Чешет он себя за ушком,
Жмурит глазки и урчит.
У Маркиза все в порядке:
Когти, шерсть и аппетит.



Дикие животные.

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.



Животные жарких стран.

Действия выполняются в соответствии с текстом.

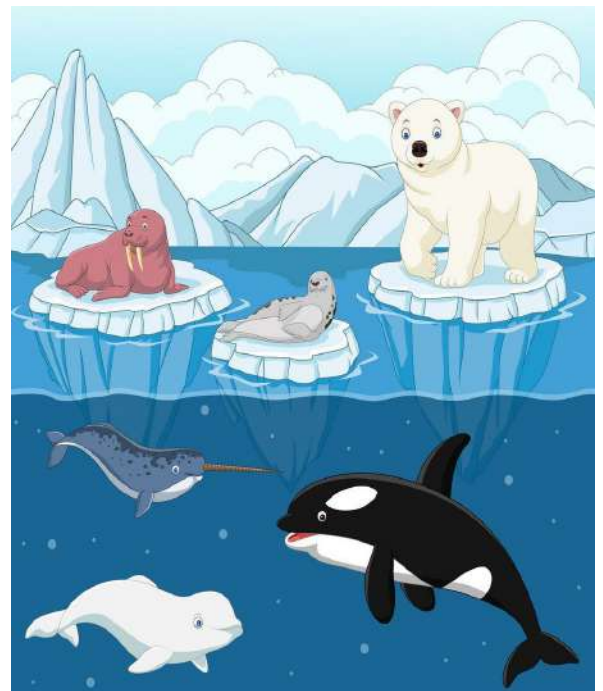
Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два,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



Животные Севера.

Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу. Ходьба на внутреннем своде стопы.

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.
Лед да лед, лед да лед,
А по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед,
Но пингвин не упадет.
Я, пингвин, не один,
Нас, пингвинов, стая.
Мы живем среди льдин
И не замерзаем.



Зима. Зимние забавы.

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

(имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы.

(соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)



Зимующие птицы.

Вот под елочкой зеленой

(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(махать руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*



Новый год.

Наша елка велика
(круговое движение руками),
Наша елка высока
(вставать на носочки),
Выше мамы, выше папы
(присесть и встать на носки),
Достает до потолка
(потянуться).



Сказки.

Буратино - потянулся,
Раз — нагнулся, два — нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)



Обувь.

Мы на полки обувь ставим,
(поднимают поочерёдно руки вверх)

А потом её считаем:

(сгибают пальцы по порядку)

Сапоги, кроссовки, туфли,
Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

(повороты головы в стороны)

Посчитай, скажи ответ,

(руки согнуты в локтях перед грудью,

пальцы раздвинуты)

Знаешь, сколько или нет?

(спрятать руки за спину, поворачивать
голову в стороны)



Одежда.

Вот заходит Мойдодыр, *(ходьба на месте)*

У меня с ним только мир.

(сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит

(руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита.

(сгибают правую руку в локте и имитируют шить)

Он пальцем больше не грозит,

(грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит.

(руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат

(загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят.

(поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет –

(поочерёдно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы
в стороны)



Наш город.

Импровизация движений.

Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.



Семья.

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)



Наша Армия.

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.



Дом. Электроприборы.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Что за шум на кухне этой?
Будем жарить мы котлеты.
Мясорубку мы возьмём,
Быстро мясо провернём.
Миксером взбиваем дружно
Всё, что нам для крема нужно.
Чтобы торт скорей испечь,
Включим мы электропечь.
Электроприборы – это чудо!
Жить без них нам было б худо!



8 марта.

Мамам дружно помогаем: *(Наклоны вперёд, движения руками)*

Сами в тазике стираем. *(Имитирующие полоскание)*

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко. *(Потягивания — руки в стороны)*

Для одежды три верёвки

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх)*



Мебель.

На кровати можно спать,
(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.

(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас,

(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)



Я - человек.

На каждую строчку стихотворения –
четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдём!



Весна.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (*Потягивания —
руки вверх*)

Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (*Потягивания —
руки в стороны*)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.



Космос.

А сейчас мы с вами, дети, (*Движения по тексту*)

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре — (*1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 основная стойка*)

Вот летит ракета ввысь!



Транспорт.

Самолеты загудели
(*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),

Самолеты полетели
(*руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо*),

На полянку тихо сели
(*присесть, руки к коленям*),

Да и снова полетели.



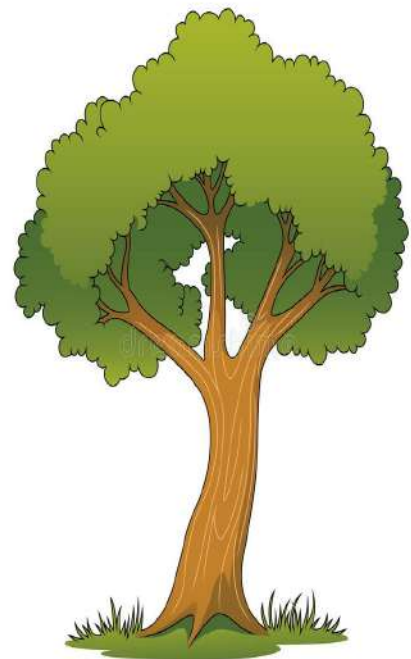
День Победы.

Как солдаты на параде, *(Ходьба на месте)*
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки - *(Хлопки в ладоши)*
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки *(Ходьба на месте)*
Громче и быстрее!



Деревья и кустарники.

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)*



Насекомые.

Поднимайте плечики, *(Выполнение упражнения в соответствии с текстом)*

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко, *(Оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)*

Прыгай на носках легко.



Лето.

Раз — цветок, два — цветок *(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой)*

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок.



Профессии.

Быть шофером хорошо, *(Дети бегут по кругу, крутят «руль»)*

А летчиком лучше. *(Бегут расставив руки в стороны, как крылья)*

Я бы в летчики пошел,

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».



Литература.

Интернет-ресурсы: <http://ds56.detkin-club.ru/exercises/63251>

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/11/05/kartoteka-zritelnoy-palchikovoy-i-dvigatelnoy>