

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 209»**

---

**КАРТОТЕКА  
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК  
средняя группа**

**Разработали:  
инструктор по физической культуре  
О.В.Соломатина  
фельдшер МБУЗ ДГБ №1  
Е.В. Дерезко**

## Физминутки для средней группы

### «На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок,	(Идут громко топая.)
За мамой-лисицей крался лисенок,	(Крадутся на носочках.)
За мамой-ежихой катился ежонок, вперед.)	(Приседают, медленно двигаются)
За мамой-медведицей шел медвежонок,	(Идут вперевалку.)
За мамой-белкой скакали бельчата,	(Скачут вприсядку.)
За мамой-зайчихой – косые зайчата,	(Скачут на прямых ногах.)
Волчица вела за собою волчат,	(Идут на четвереньках.)
Все мамы и дети напиться хотят. языком – "лакают".	(Лицом в круг, делают движения)

### «Динамическая пауза.»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

### "Медвежата"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

### "Гром"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

### **"Листики"**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:*

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидели,  
Ветер дунул - полетели,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели.

### **"Улыбнитесь"**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:*

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше потянитесь.  
Ну-ка плечи распрямите.  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись,  
Руками коленей коснулись.  
Сели - встали, сели - встали  
И на месте побежали.

### **«Птички –невелички»**

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).  
Лапка, два! (выдвигают другую ногу).  
Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).  
Крылышко, раз! (одну руку в сторону).  
Крылышко, два! (другую руку в сторону).  
Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).  
Глазик, раз! (закрывают один глаз).  
Глазик, два! (закрывают другой глаз).  
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.  
Прилетали птички,  
Птички - невелички.  
Весело скакали  
Зернышки клевали  
И быстро улетали  
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)  
Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)  
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)  
Убежали под кусток. (присесть)

### **«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)

### **«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

### **«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

### **«Мячик»**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

### **«Мышка»**

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

### **«Листопад»**

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

### **«Неваляшки»**

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)

### **«Репка»**

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)  
И из репы кашу сварим (имитация еды)  
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

### «Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

### «Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

\*\*

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 пойдем (шаги на месте)

\*\*

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (развести руки)

\*\*

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

\*\*

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

### «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)

### «Птички»

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

### «Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сладёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлку вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

### «Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся

(сидит на корточках, встаёт),

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

(повороты влево, вправо, потянуться),

Взвился вверх и полетел

(плавное движение рук в стороны).

Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется  
(кружится на месте).

### **« Шиповник»**

Вот шиповника цветы  
(разводит руками в стороны),  
Просто чудо красоты!  
(наклон туловища влево - вправо),  
Яркие, пахучие...  
(вдох - выдох),  
Ай-ай-ай! Колючие!  
(двигает головой в разные стороны).

### **« Зайчики»**

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит (показывает).  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть (показывает),  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать (скачет).  
Заплясали гопака.  
Взялись зайцы за бока,  
Кто-то зайку напугал -  
Зайка - прыг - и убежал (садится).  
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

### **«Солнце»**

Солнце глянуло в кроватку,  
1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать,  
Руки вытянуть пошире,  
1, 2, 3, 4, 5.  
Наклониться -3,4  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.

### **« Буратино»**

(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

### **«Мартышки»**

(повторяет все что происходит в стихотворении)

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!

### **«Солнце»**

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)

### **“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.



*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от  
глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.  
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;  
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует  
сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает  
кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

### **«Зрительная гимнастика.»**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами)

Слева - сосны, справа – ели. (Выполняют движения глазами влево – вправо).

Дятел сверху, тук да тук. (Выполняют движения глазами вверх – вниз).

Глазки ты закрой – открой  
И скорей бегом домо

“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день

### **Понедельник.**

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*  
Пригласили их плясать  
Дружно ножки выставляя *(По очереди выставляют вперёд ножки)*  
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
Присядь влево, *(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*  
И ладошки у ребят,  
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

### **Вторник.**

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*  
Рыб, лягушек доставал,  
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*  
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*  
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*  
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

### **Среда.**

В среду слон к нам приходил,  
Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*  
И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*  
И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*  
Мы покрутим головой  
Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*  
В прятки поиграем  
Глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идём слона искать.  
Пять, четыре, три, два, один,  
Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

### **Четверг.**

А в четверг к нам приходила  
Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*  
Показала хвостик рыжий  
Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*  
Посидели, постояли,  
Притаились как лиса, *(Приседания)*  
Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*  
Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

### **Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*  
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*  
На высокой ёлке,  
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*  
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*  
На дворе настала осень, *(Потянуться)*  
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*  
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*  
Пчёлы дали мёду,  
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

### **Суббота.**

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*  
Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*  
Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*  
Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*  
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*  
Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*  
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*  
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

### **Воскресенье.**

В воскресенье выходной,  
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*  
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*  
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*  
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*  
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*  
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*  
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*  
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,  
Предлагает прокатиться. (*Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а  
затем левую ножки*)  
Мы на этой карусели  
Прокатиться захотели. (*Произвольные круговые движения руками*).