

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

**КАРТОТЕКА
физкультминуток
подготовительная группа**

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

Упражнение № 1

Один, два, три, четыре, пять
Один, два, три, четыре, пять
— топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять
— хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять
— занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(ходьба на месте)

Упражнение № 2

Меж еловых мягких лап
(стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап!

(Касаются стола первым и пятым пальцем раскрытых кистей рук.)

Где сучок давно засох,

Серый мох, мох, мох.

(Поднимают руки над столом, пальцы то складывают вместе, то раскрывают широко)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки.)

Кто нашел его, друзья?

(Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его.)

Это я, я, я!

Упражнение № 3

Слишком долго мы писали,

Глазки наши так устали (Моргают глазами).

И посмотрим мы в окно.

(Смотрят то влево, то вправо).

Ой, так солнце высоко (Смотрят вверх).

Глазки мы свои закроем

(Прикрывают глаза ладошками).

Дружно радугу построим.

Вверх по ней мы все пойдем

(Смотрят по дуге вверх вправо и вверх в левую сторону).
Вправо, влево повернем.
А потом мы вниз помчимся.
(Смотрят вниз).
Жмурься сильно, но крепись.
Поднимите плечики, будто вы кузнечики
(Делают активные движения).
Прыгайте кузнечики,
(Подпрыгивают вверх).
Скок-скок, скок- скок.
Отдыхайте, кушайте, музыку послушайте
(Опускаются на корточки).
Выше, выше, высоко.
Прыгай-прыгай ты легко.
(Прыгают на месте)

Упражнение № 4

Быстро встали,
Улыбнулись,
Выше-выше подтянулись,
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь,
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Упражнение № 5

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,
Неваляшкой будто стали.

Упражнение № 6

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Топай правою ногою,
Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

Упражнение № 7

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У нее своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Упражнение № 8

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Упражнение № 9

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой,
встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем
— Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют
движения, повторяя их за педагогом.)

Упражнение № 10

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

Упражнение № 11

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись:
Раз, два, три, четыре-
Вот как славно.
Освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – кроль.
Все, как один.
Плывём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

Упражнение № 12

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.)

Упражнение № 13

В пограничников играем, (идут друг за другом, маршируя)
Землю нашу охраняем.
Мы гурьбой садимся в санки, (бегут друг за другом)
Мчимся вихрем в жаркий бой.
Мы танкисты, санки – танки, (идут друг за другом, приложив руку к голове)
Враг – сугробы под горой.
Возле детского двора (стоят в круге, держатся за руки)
Снега целая гора.
Мы на той горе вчера (вместе поднимают руки вверх)
Были с самого утра.
В пограничников играли, (идут друг за другом, маршируя)
Землю нашу охраняли.

Упражнение № 14

Осеннюю порою мы в лес с тобой придем, (шагают на месте)
Грибов корзинку целую в лесу мы соберем! (приседания)
Летает паутина и падает листва, (покачивают руками над головой)
Шуршит под сапогами увядшая трава. («шуршат» ногами)
По тонкому мосточку ручей мы перейдем, (идут на носочках)
Семью лисичек рыженьких во мху с тобой найдем. (наклоны вниз)
Раздвинем травку палочкой и там увидим вдруг - (скрестные движения прямых рук)
Цветные сыроежки рассыпались вокруг. (кружатся на месте)
А на полянке крепкие боровики стоят. («пружинка»)
Под лапы елок спрятались, в корзинку не хотят. (ставят руки «елочкой» над головой)
Опят, груздей и рыжиков с тобою мы нашли, (повороты вправо-влево)
Грибов корзинку целую домой мы принесли! (хлопают в ладоши)

Упражнение № 15

Все движения разминки повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра повторим урок!

Упражнение № 16

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.)

Упражнение № 17

А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Упражнение № 18

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Упражнение № 19

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнет. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (идут на места.)

Упражнение № 20

Ветер дует нам в лицо, - помахать руками перед лицом
Закачалось деревцо. – руки вверх, качаем влево-вправо
Ветер тише, тише, тише, - постепенно присесть,
Деревцо все выше, выше. - подняться на носки, руки вверх

Упражнение № 21

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывем по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (делают плавательные движения руками.)

Упражнение № 22

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.)
Инджж-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.)

Упражнение № 23

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)

Упражнение № 24

Мы к плечам прижали руки, Руки к плечам, вращение вперед и
Начинаем их вращать. назад.
Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!
А теперь покрутим шей, Приседания.
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всё на свете.
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Напоследок пошагаем, Ходьба на месте.
Выше ноги поднимаем!

Упражнение № 25

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.)

Упражнение № 26

Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (салятся.)

Упражнение № 27

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)

Упражнение № 28

Три медведя шли домой,
(шагают на месте вперевалочку)
Папа был большой-большой.
(поднять руки над головой, потянуть вверх)
Мама чуть поменьше ростом,
(руки на уровне груди)
А сынок — малютка просто.
(присесть)
Очень маленький он был,
(присев, качаться по-медвежьи)
С погремушками ходил.
(встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.
(дети имитируют игру с погремушками)

Упражнение № 29

Снова нет ручьям покоя – (бегут по кругу)
День и ночь журчат в кустах.
Ходит солнце золотое (спокойно идут по кругу)
В чистых-чистых небесах.
Льет лучи на лес и луг (приседают – встают)
И на все цветы вокруг. («цветок» над головой)
Весна, весна красная! (идут по кругу, взявшись за руки)
Приди, весна, с радостью.
С радостью, с радостью, (идут в обратную сторону)
С великою милостью:
Со льном высоким, (поднимают руки вверх)
С корнем глубоким, (приседают)
С хлебами обильными. (бегут по кругу)
По дорожке долго, долго, (идут по кругу)
Взявшись за руки мы шли. (берут друг друга за руки)
Усидеть весною дома
Мы с сестренкой не смогли.
Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)
От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)
В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)
Из семи лучистых дуг.
На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу)
После зимней лютой стужи
Просыпается от сна (потягиваются)
Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)
Не покроет лед за ночь, (повороты туловищем)
Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

Упражнение № 30

Матрешки

Хлопают в ладошки (хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки. (повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки, (правую ногу вперед на пятку, левую ногу)

Топают матрешки. (вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)

Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись. (наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные. (наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки. (хлопок по столу, повторить еще раз)