



Картотека Физминуток

«Утром дети в лес пошли»

(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание),

А за ним-то раз, два, три!

(наклоны туловища в стороны)

Показались еще три!

(руки в стороны, потом вниз)

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед),

По дороге растеряли

(ритмичное разведение рук в стороны).

«Ракета»

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.)

«Наши ручки»

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей. **«Урожай»**

В огород пойдём

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

Урожай соберём.

Мы морковки натаскаем

(«Таскают».)

И картошки накопаям.

(«Копают».)

Срежем мы кочан капусты,

(«Срезают».)

Круглый, сочный, очень вкусный,

(Показывают круг руками — 3 раза.)

Щавеля нарвём немножко

(«Рвут».)

И вернёмся по дорожке.

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

«Башмачок»

Раз, два, три, четыре —

По дорожке я скачу,

(скачут на двух ногах, продвигаясь вперед)

Раз, два, три, четыре —

Башмачок скакать учу!

(прыжки на месте)

Раз, два, три, четыре —

Обломился каблучок

(дети приседают)

Раз, два, три, четыре —

Заблудился башмачок.

(разводят руки в стороны)

«Лошадки»

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой:

(руки вперед, пружинистые движения)

Вот река, широка и глубока,

Не достанешь до дна.

А водица вкусна! Пейте!

(плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)

Хороша водица!

Постучим копытцем
(притоптывание ногой)
Эй, лошадки, все за мной!
Поскакали домой.
Гоп-гоп-гоп-гоп-гоп!
(прыжки на месте)
«В лес»
За малиной в лес пойдем,
В лес пойдем, в лес пойдем.
(шаги на месте)
Спелых ягод наберем,
Наберем, наберем.
(«собирают ягоды»)
Солнышко высоко,
(руки вверх)
А в лесу калинка,
(кружатся по часовой стрелке)
Сладкая ты моя
Ягодка-малинка
(кружатся против часовой стрелки)

«Дни недели»
В понедельник я купался,
(изображают плавание)
А во вторник рассовал,
(рисуют)
В среду долго умывался
(умываются)
А в четверг в футбол играл.
(бег на месте)
В пятницу я прыгал, бегал,
(прыгают)
Очень долго танцевал,
(кружатся на месте)
А в субботу, воскресенье
(хлопки на месте)
Целый день я отдыхал.
(засыпают)

«Профессии и инструменты»
Раз, два, три, четыре, пять
(Хлопаем руками.)
За дровами мы идем
И пилу с собой несём

(ходьба).
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.
(делают движения,
повторяющие движения
тильщиков)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.
(«колют дрова»)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём.
(наклоны)
После тяжелого труда
Надо посидеть всегда.
(сажаются за столы)

«Кто как ходит?»
Кошка ходит по – кошачьи,
(пружинистый шаг)
А собака по-собачьи
(ходьба с высоким подъемом
колена)
По утиному утёнок, чуть
вразвалочку идёт
(шаг на всей стопе, слегка
покачиваясь из стороны в
сторону) По-козлиному козлёнок
скачет рожками вперед
(подскоки)
По-слоновьи ходит слон, тяжело
ступает он
(ходьба, опираясь на ступни и
ладони)
По-гусиному гусята важно
шествуют шажком
(ходьба в
полуприсяде) А по
улице ребята – кто вприпрыжку,
кто пешком
(шаг на месте)

«Бабочка»
Видишь, бабочка летает,

(машем руками крылышками)
На лугу цветы считает.
(считаем пальчиками)
Раз, два, три, четыре, пять!
(хлопки в ладоши)
Ох, считать, не сосчитать!
(прыжки на месте)
За день, за два и за месяц,
(шаги на месте)
Шесть, семь, восемь, девять,
десять!
(машем руками крылышками)
Даже мудрая пчела сосчитать бы не
смогла!
(считаем пальчиками)

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг- скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.
*(надо оттолкнуться одной ногой и
мягко приземлиться на другую)*

«Цветы»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. **«Мама»**
Маму я свою люблю,
*(изображают руками сердце и
подносят его к груди)*
Я всегда ей помогу:
Я стираю, полоскаю,
(далее движения по тексту)
Воду с ручек отряхаю,
Пол я чисто подмету
И дрова ей наколю.
Маме надо отдохнуть ,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
И ни разу,

И ни разу ни словечка
Не скажу.

Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают.

«Дождик»

Капля раз,
*(Прыжок на носочках, руки на
поясе.)*
Капля два.
(Прыжок.)
Очень медленно сперва.
(4 прыжка.)
А потом, потом, потом
(8 прыжков.)
Всё бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли,
(Руки развести в стороны.)
От дождя себя укрыли.
(Руки полукругом над головой.)

«Веснянка»

*(Поочерёдно выбрасываем
руки вверх)*
Солнышко, солнышко
*(Покачиваем туловище со
сцепленными
над головой руками)*
Золотое донышко!
(2 раза прыжки на двух ногах)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
(Бег на месте)
Побежал в саду ручей,
(Взмахи руками, как крыльями)
Прилетело сто грачей,
(медленно приседаем)
И сугробы тают, тают,
*(Ладошки разводим в стороны
в форме цветка)*

«А часы идут, идут»

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 неё 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.)
Повернёмся 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.)

«Аист»
(Спина прямая, руки на поясе.
Дети плавно и медленно
поднимают
то правую, то левую ногу,
согнутую в колене,
и также плавно опускают.
Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Аист отвечает.)
— Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

«Осень»
Опустел скворечник,
Улетели птицы,
(машут руками, как крыльями)
Листьям на деревьях
Тоже не сидится.
(приседают)
Целый день сегодня
Всё летят, летят...
(встают, идут по кругу и машут
руками)
Видно, тоже в Африку
Улететь хотят.
(бегут по кругу)

«Если нравится тебе»
(Логопед поет песню и показывает
движения. Дети подпевают и
повторяют движения).
Если нравится тебе, то делай так
(2 щелчка пальцами над головой).
Если нравится тебе, то делай так
(2 хлопка в ладоши).
Если нравится тебе, то делай так
(2 хлопка за коленками).
Если нравится тебе, то делай так
(2 притопа ногами).
Если нравится тебе, то ты скажи:
«Хорошо!».
Если нравится тебе, то и другим ты
покажи.

«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.)
Ветер ветки раскачал?
(Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р!
(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш!
(Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш.
(Присели.)

«Мартышки»

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!
(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

«Утром дети в лес пошли»
(шаги с высоким подниманием ног)
И в лесу грибы нашли
(размеренное приседание),
А за ним-то раз, два, три!
(наклоны туловища в стороны)
Показались еще три!
(руки в стороны, потом вниз)
Наклонялись, собирали
(наклоны вперед),

По дороге растеряли
(ритмичное разведение рук в стороны).

"Прочь усталость, лень и скука".

Мы к плечам прижали руки,
начинаем их вращать.
Прочь усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать.
(руки к плечам, вращение вперед и назад)
А теперь покрутим шеей, это мы
легко сумеем.
Как упрямые все дети, скажем: нет
на все на свете.*(вращение головой)*
А теперь мы приседаем и колени
разминаем.

Ноги до конца сгибать, раз,
два, три, четыре,
пять.*(приседания)*
Напоследок пошагаем, выше
ноги поднимаем!*(ходьба на месте).*

«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)

Девочки и мальчики прыгают, как
мячики

*(после слов выполняют прыжки
под музыку),*

Ручками хлопают

(хлопки три раза),

Ножками топают

(топают три раза),

Глазками моргают

*(ритмичное зажмуривание
глаз),*

После отдыхают

(приседают, руки свободные).

«Пирамидка»

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)

«Фрукты»

Будем мы варить компот.

(маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот.

(показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

*(имитировать, как крошат, рубят,
отжимают, кладут, насыпают
песок)*

Варим, варим мы компот,

(повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. *(хлопать в
ладони)*

«Яблоко»

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
вверху руками)*

Трудно яблоко

достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку

протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в
ладони над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на
пояс)*

В огород пойдем,

(шаги на месте)

Урожай соберем.

Мы моркови

натаскаем

(«таскают»)

И картошки

накопает.

(«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)

Ах, какой же урожай,
(дети стоят лицом в круг)
Побыстрее собирай.
(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)
Выкопай картошку с грядки,
(имитация копания огорода)
Чтобы было всё в порядке.
Огурцы сорви быстрее,
(наклониться, правой рукой)
Чтобы съесть их поскорей.
(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)
Срежь капусту, посоли,
(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)
Маму с папой угости.
(отвести поочерёдно руки вправо – влево)
Выдерни морковь, редиску,
(имитация выдёргивания овощей)
Поклонись им в пояс низко.
(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)
Ай, какой же урожай,
(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)
Ты в корзину загружай.
(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

Сад - огород.

«На огороде»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(потягивания—руки в стороны)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.

(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(приседания)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(потягивания — руки в стороны)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(потягивания — руки вперёд)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки.
(дети садятся)

* * *

Овощи и фрукты —
(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))
вкусные продукты.
(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)
в огороде
(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках) и в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду) для еды я их найду (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

Ягоды.

«За малиной».

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.
(дети водят хоровод, взявшись за руки)
Спелых ягод наберем,
наберем.
(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,
(*встают лицом в круг, тянутся
руками вверх*)
А в лесу тропинка.
(*наклоняются и пытаются
достать пол*)
Сладкая ты моя,
(*идут по кругу, взявшись за руки*)
Ягодка-малинка.
* * *

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,
(*маршируют по кругу, держа руки
на поясе*)
Много клюквы нашли.
(*наклоняются, правой рукой
достаю́т носок левой ноги, не
сгибая колен*)
Раз, два, три, четыре, пять,
(*опять идут по кругу*)
Мы опять идем искать.
(*наклоняются, левой рукой
касаются носка правой ноги, не
сгибая колен*)
* * *

«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*)

Грибы.

Утром дети в лес пошли
(*шаги с высоким подниманием ног*)

И в лесу грибы нашли
(*размеренное приседание*),
Наклонялись, собирали
(*наклоны вперед*),
По дороге растеряли
(*ритмичное разведение рук в
стороны*).
* * *

Гриша шел-шел-шел,
(*шаги на месте*)
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
(*наклоны вперед*)
Два — грибок.
(*наклоны вперед*)
Три - грибок,
(*наклоны вперед*)
Положил их в кузовок.
(*«кладут грибы»*)

Деревья.

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
(*широким жестом развести руки в
стороны*)
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
(*руки поднять вверх и покачать
ими из стороны в сторону*)
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают
(*наклонившись вперед, покачать
туловищем из стороны в сторону*)
* * *

«Клен»

Руки подняты вверх, движения по
тексту.
Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон

И два наклон.
Зашумел листвою клен.
* * *

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 вперед-назад)
Ветки гнутся взад-вперед,

И правая, и левая!
(показываем направление то
правой, то левой рукой)
И с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)
И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(обхватываем себя руками –
“обнимаем”)

Человек. Части тела.

«Попрыгай!»

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!
* * *

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:
Правая и левая!
(вытягиваем руки вперед,
показывая)
Они в ладоши могут бить –
И правая, и левая!
(хлопаем в ладоши)
Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой
и левой рукой)
Ладонь могут рот прикрыть –
И правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)
Дорогу могут показать –