

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

Картотека физкультурминуток для детей дошкольного возраста



Подготовил:
инструктор по ФК Халифе А.А.

Краснодар, 2023

<p>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.)</p>	<p>«А над морем — мы с тобою!» Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.) Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)</p>
<p>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.)</p>	<p>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.)</p>
<p>Если нравится тебе (Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают 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.)</p>	<p>А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.) Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.) Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)</p>

<p>Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.) Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо». Если нравится тебе, То и другим ты покажи. Если нравится тебе, То сделай всё!</p>	<p>Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.) Мы колени поднимаем — Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.) От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.) И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)</p>
<p>Будем прыгать и скакать! Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.) Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.) Раз, два, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.) И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.) И все дружно вместе встали. (Встали.)</p>	<p>Ванька-встанька Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка. (Приседания.) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.) Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)</p>
<p>Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.) Облако плывет над нами, Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.) Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)</p>	<p>Вечером Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.) В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.) Брат ее мальчик Иван (Приседания.) Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.) Видишь, бабочка летает Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.) На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.) — Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в</p>

<p>Там немного отдохнём. (Дети садятся.) Ветер тихо клен качает Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)</p>	<p>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.)</p>
<p>Вместе по лесу идём Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.) Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.) Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.) К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.) Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. (Дети садятся.)</p>	<p>Во дворе стоит сосна 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.)</p>
<p>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.)</p>	<p>Дети с палками идут Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.) Три, четыре — быстрее чуть-чуть! Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.) Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.) Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.) Не сгибать колен ничуть. Раз, два, три, четыре, Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.) Дети с палками идут, (Ходьба на месте.) Ровно палки все несут. Раз, два, три, четыре! Палки дружно положили,</p>

	<p>Стали бегать и скакать, (Прыжки.) Ну, довольно, палки взять!</p>
<p>Дети утром рано встали Дети утром рано встали, За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.) Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. (Приседания.) На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз-два-три, И в лукошко набери! (Наклоны.) Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.) Если хочешь дотянуться, Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.) Три часа в лесу бродили, Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.) Утомил всех долгий путь — Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)</p>	<p>Вышел клоун Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.) Физкультминутка. Вышли мышки Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.) Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.) Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.) Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".) Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.) Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)</p>
<p>Дружно встали Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.) Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.) Оглядимся величаво, И налево надо тоже (Поворот влево.) Поглядеть из-под ладошек. И направо, и еще (Поворот вправо.) Через левое плечо. (Поворот влево.)</p>	<p>«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.</p>
<p>Есть в лесу Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.) Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.) Лежат на елях небеса, (Руки вверх.) На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.) Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз,</p>	<p>Ёлочка У маленьких детишек ёлочка большая. Огоньками и шариками ёлочка сверкает. Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.) Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)</p>

<p>присели.) Физкультминутка. Ёжик Ёжик топал по тропинке И грибочек нёс на спинке. Ёжик топал не спеша, Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.) А навстречу скачет заяка, Длинноухий попрыгайка. В огороде чьём-то ловко Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)</p>	<p>Не коли нас, ёлочка, Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.) Убери игопочки Дальше от ребяток. Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.) Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)</p>
<p>Загудел паровоз Загудел паровоз И вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)</p>	<p>Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.) Кто живет 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 котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.) Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.) Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)</p>
<p>Как приятно в речке плавать! Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.) Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.) Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.) Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.) Чтобы плыть ещё скорей, Надо нам грести быстреей. Мы работаем руками. Кто угонится за нами? (Плавательные движения.) А теперь пора нам, братцы, На песочке поваляться. Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.) И на травке отдыхаем.</p>	<p>К речке быстрой К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.) Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.) Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.) Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.) Делать так руками нужно: Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.) Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.) Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.) Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.) Но не отправимся домой.</p>
<p>Кот Антипка</p>	<p>Кто играет с нами в прятки?</p>

<p>Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)</p> <p>Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)</p> <p>В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)</p> <p>В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)</p> <p>Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)</p> <p>В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)</p> <p>В шесть тацил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)</p> <p>В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)</p> <p>В восемь хитро шурил глазки. (Приседания.)</p> <p>В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)</p> <p>В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)</p> <p>Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)</p>	<p>Это чьи мелькают пятки?</p> <p>Кто играет с нами в прятки?</p> <p>Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)</p> <p>Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)</p> <p>Кто там прячется от нас?</p> <p>Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)</p> <p>Это шустрая лягушка!</p> <p>Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)</p> <p>Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)</p> <p>Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)</p> <p>А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)</p> <p>Чем мы можем ей помочь?</p> <p>Ведь сегодня ясный день,</p> <p>Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)</p>
<p>В понедельник</p> <p>В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)</p> <p>А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)</p> <p>В среду долго умывался, (Умываемся.)</p> <p>А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)</p> <p>В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)</p> <p>Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)</p> <p>А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)</p> <p>Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)</p>	<p>Головою три кивка</p> <p>Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)</p> <p>Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)</p> <p>Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)</p> <p>Головою три кивка. (Движения головой.)</p> <p>На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)</p> <p>Пять - руками помахать, (Махи руками.)</p> <p>Шесть — на место сесть опять. (Присели.)</p>
<p>Вышли уточки на луг</p> <p>Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! (Шагаем.)</p> <p>Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)</p> <p>Гуси шеи выгибают, Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)</p> <p>Клювом перья расправляют. (Повороты</p>	<p>Вот под елочкой</p> <p>Вот под елочкой зеленой (Встали.)</p> <p>Скачут весело вороны: (Прыгаем.)</p> <p>Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)</p> <p>Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)</p> <p>Спать ребятам не давали: (Наклоны</p>

<p>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.)</p>	<p>туловища влево-вправо.) Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.) Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.) И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.) Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)</p>
<p>Вот летит большая птица Вот летит большая птица, Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.) Наконец, она садится На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)</p>	<p>Для начала мы с тобой Для начала мы с тобой Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.) Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх. Ну, дружок, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)</p>
<p>Долго, долго Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.) Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.) Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.) И опять лепить начнут. Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.) И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)</p>	<p>Дует ветер с высоты 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. (Дети садятся.)</p>
<p>Кто на месяце живёт? Месяц по небу плывёт. Кто на месяце живёт? (Ходьба.) Там гуляет хитрый лис, Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.) Машет лис своим хвостом, Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.) А вокруг летают звёзды,</p>	<p>На лужайке поутру Мы затеяли игру. Ты — Ромашка, я — вьюнок, Становитесь в наш веноч. (Дети становятся в круг.) Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире. А теперь мы — ручейки, Побежим вперегонки. (Бег по кругу.) Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим.</p>

<p>Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)</p>	<p>Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире. Становитесь в круг опять, Будем в Солнышко играть. Мы — весёлые лучи. Мы — резвы и горячи. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире!</p>
<p>Вы достать хотите крышу Потянитесь вверх повыше — Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.) Раз, два, три, Корпус влево поверни. И руками помогай, Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.) Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.) И на место снова сядем. (Дети садятся.)</p>	<p>Дружно встали на разминку Дружно встали на разминку И назад сгибаем спинку. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.) Наклоняемся вперёд. Кто до пола достаёт? Эту сложную работу Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)</p>
<p>За дровами мы идём За дровами мы идём И пилу с собой несём. (Ходьба.) Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить, Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.) Чтоб дрова полезли в печку, Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.) А теперь их соберём И в сарайчик отнесём. (Наклоны.) После тяжкого труда Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)</p>	<p>Выросли деревья в поле Выросли деревья в поле. Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.) Каждое старается, К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.) Вот подул весёлый ветер, Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.) Даже толстые стволы Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.) Вправо-влево, взад-вперёд — Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.) Он их вертит, он их крутит. Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)</p>