# Картотека

#  физкультминуток

# для детей

#  средней группы

# https://image.freepik.com/free-vector/_1308-610.jpg

 **1.Отдых наш – физкультминутка.**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, *Шагаем на месте.*

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *Движения руками: в стороны,*

Раз и два, раз и два! *вверх, в стороны, вниз.*

 **2. Листопад.**

Падают, падают листья, *Взмахи руками.*

 В нашем саду листопад

Желтые, красные листья *Повороты вокруг себя.*

По ветру вьются летят.

 **3. Детский сад.**

Детский сад, детский сад, *Хлопки на каждое слово*

Он всегда детям рад. *Развороты кистей в*

Буду в садике играть  *разные стороны,*

 Иконструктор собирать, *пальцы кистей соприкасаются.*

И игрушки за собой убирать. *Рука двигается* вправо-влево.

Буду бойко танцевать *Приседание. Танцевальные движения.*

И лепить и рисовать, *Имитировать лепку и рисование.*

Буду песни каждый день напевать. *Руки «замком» перед собой.*

 **4. Фрукты.**

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками «Много».*

Будем яблоки крошить, *Имитировать как крошат,*

Грушу будем мы рубить, *рубят,* *отжимают,*

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *Кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

**5. Часы.**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт, *Наклоны вправо- влево.*

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*

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.*

**6. Ягоды**

А в лесу растет черника, *Поднимаясь на носочках, руки*

Земляника, голубика. *тянуть вверх, затем плавно опустить,*

Чтобы ягоду сорвать, *встать на всю ступню.*

Надо глубже приседать. *Приседания.*

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. *Ходьба на месте.*

 **7. Дни недели**

В понедельник я купался, *Изображаем плавание.*

А во вторник –рисовал. *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался, *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл. *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал, *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал. *Хлопки в ладоши*

A в субботу, воскресенье *Дети садятся* *на корточки, руки*

Целый день я отдыхал.  *под щеку - засыпают.*

**8. Грузовик**

Грузовик песок везет. *Идут по кругу, изображая руль в руках.*

Удивляется народ: *Останавливаются,*  *поворачиваются*

 *лицом друг другу, разводят руками,*

 *делают удивленное лицо.*

«Вот так чудо - чудеса,  *2 раза наклоняют голову вправо – влево.*

 *В нем песок под небеса». Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

 ***9.***

Вверх рука и вниз рука. *Одна правая рука вверх, другая вниз,*

Потянули их слегка. *Рывком менять руки.*

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседания с хлопками: *Приседания, хлопки в ладоши над головой.*

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим головой, *Вращение головой вправо и влево.*

Разминаем шею. Стой! *Останавливаются.*

**10. Самолет**

Мы летим под облаками,

 А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, *Махать руками, словно крыльями.*

И дома и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *Несколько глубоких приседаний.*

 **11.**

Мы устали, засиделись, *Одна рука вверх, другая вниз,*

Нам размяться захотелось. *Рывками менять руки.*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот, *Повороты корпусом.*

А потом наоборот.

Приседанья начинаем, *Приседания.*

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

И в последний раз присели,

А теперь на место сели. *Дети садятся.*

  **12. Богатыри**

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.*

 **13.Мишка**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. *Повороты влево и вправо.*

Потянулся он со сна: *Потягивания, руки вверх.*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. *Вращения головой.*

Наклонился взад-вперед, *Наклоны вперед- назад.*

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки *Наклоны: правой рукой коснуться*

И трухлявые пеньки. *левой ступни, потом наоборот.*

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. *Дети садятся.*

**14.Цветки**

Наши алые цветки *Раскрываются пальчики, кисти*

Распускают лепестки. *рук поворачиваются вправо- влево.*

Ветерок чуть дышит, *Потихоньку пошевелить пальчиками.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки, *Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).*

Тихо засыпают. *Кисти рук опустить вниз.*

Головой качают. *Круговые движения кистями рук.*

 **15.**

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 шеей, *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!

 **16. На лугу**

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. *Шагаем на месте.*

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, *Развели руки в стороны, вперед.*

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, *Присели.*

 А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем *Хлопаем в ладоши.*

И ногами топаем! *Топаем ногами.*

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! *Шагаем на месте.*

#  17. Киска

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.

#

#  18.Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

#  19.Мишки

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так(

**20.Звериная зарядка.**

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачкам потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)

 А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.