**Картотека физкультминуток. Карточка №1**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Большой — маленький***  *Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*  Сначала буду маленьким,  К коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим,  До лампы дотянусь. | ***По ровненькой дорожке***  По ровненькой дорожке,  *Дети идут шагом,*  По ровненькой дорожке  Шагают наши ножки,  Раз-два, раз-два,  По камешкам, по камешкам,  *прыгают на двух ногах,*  По камешкам, по камешкам...  В яму — бух!  *приседают на корточки* |
| ***Раз-два***  Мы становимся все выше,  Достаем руками крыши.  Раз-два — поднялись,  Раз-два — руки вниз. | ***Клен***  *Руки подняты вверх, движения по тексту.*  Ветер тихо клен качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз — наклон  И два наклон.  Зашумел листвою клен. |
| ***Три медведя***  Три медведя шли домой  *Дети шагают на месте вперевалочку*  Папа был большой-большой.  *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  Мама с ним 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.* | ***Пальчики***  *Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. |

**Картотека физкультминуток. Карточка №2**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ветер***  *Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются*  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше. | ***Ветер тихо клен качает***  *Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.*  Ветер тихо клен качает,  Вправо, влево наклоняет:  Раз - наклон и два - наклон,  Зашумел листвою клен. |
| ***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* | ***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 правою ногою, Топай левою ногою, Снова — правою ногою, Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой. |
| ***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* | ***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.* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №3**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Все ребята дружно встали***  Все ребята дружно встали  *Выпрямиться.*  И на месте зашагали.  *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись,  *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись.  *Прогнуться назад, руки положить за голову.*  Как пружинки мы присели  *Присесть.*  И тихонько разом сели.  *Выпрямиться и сесть.* | ***Бабочка***  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* |
| ***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 парте, повторить еще раз.* | ***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*  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* |
| ***Белки***  Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко!  *Прыжки на месте* | ***Будем в классики играть***  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке.  *Прыжки на одной ножке* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №4**

|  |  |
| --- | --- |
| ***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* | ***Весёлые гуси***  *(Музыкальная физкультминутка)*  *Дети поют и выполняют разные движения за педагогом*  Жили у бабуси  Два весёлых гуся:  Один серый,  Другой белый,  Два весёлых гуся.  Вытянули шеи  –У кого длиннее!  Один серый, другой белый,  У кого длиннее!  Мыли гуси лапки  В луже у канавки.  Один серый, другой белый,  Спрятались в канавке.  Вот кричит бабуся:  Ой, пропали гуси!  Один серый,  Другой белый   * Гуси мои, гуси!   Выходили гуси,  Кланялись бабусе   * Один серый, другой белый,   Кланялись бабусе. |
| ***Будем прыгать, как лягушка***  *Прыжки*  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! | ***Ванька-встанька***  Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*  Приседай-ка. *(Приседания.)*  Непослушный ты какой!  Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)* |
| ***Веселые прыжки***  Раз, два — стоит ракета.  Три, четыре — самолёт.  Раз, два — хлопок в ладоши,  *Прыжки на одной и двух ногах*  А потом на каждый счёт.  Раз, два, три, четыре -  Руки выше, плечи шире.  Раз, два, три, четыре -  И на месте походили.  *Ходьба на месте* | ***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*  Там немного отдохнём.  *Дети садятся* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №5**

|  |  |
| --- | --- |
| ***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* | ***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* |
| ***Видишь, бабочка летает***  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* | ***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* |
| ***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* | ***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* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №6**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вот под елочкой***  Вот под елочкой зеленой  *Встали*  Скачут весело вороны:  *Прыгаем*  Кар-кар-кар!  *Громко. Хлопки над головой в ладоши*  Целый день они кричали,  *Повороты туловища влево- вправо*  Спать ребятам не давали:  *Наклоны 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.* | ***Ах, как долго мы писали (для глаз)***  Ах, как долго мы писали,  Глазки у ребят устали.  *Поморгать глазами*  Посмотрите все в окно,  *Посмотреть влево - вправо*  Ах, как солнце высоко.  *Посмотреть вверх*  Мы глаза сейчас закроем,  *Закрыть глаза ладошками*  В классе радугу построим,  Вверх по радуге пойдем,  *Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево*  Вправо, влево повернем,  А потом скатимся вниз,  *Посмотреть вниз*  Жмурься сильно, но держись.  *Зажмурить глаза, открыть и поморгать им* |
| ***Поднимайте плечики***  Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики.  Прыг-скок, прыг-скок.  *Энергичные движения плечами*  Стоп! Сели.  Травушку покушали.  Тишину послушали.  *Приседания*  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко!  *Прыжки на месте* | ***Капуста! (для пальчиков)***  Мы капусту рубим-рубим,  *размашистые движения руками, как топором*  Мы капусту мнём-мнём,  *«мнут капусту»*  Мы капусту солим-солим,  *«берут» щепотку соли и «солят»*  Мы капусту жмём-жмём.  *сгибание и разгибание кистей рук* |
| ***Зарядка***  Наклонилась сперва  Книзу наша голова  *наклон вперёд*  Вправо-влево мы с тобой  Покачаем головой.  *наклоны в стороны*  Ручки за голову, вместе  Начинаем бег на месте.  *имитация бега*  Уберём и я, и вы  Руки из-за головы. | ***Мы топаем ногами***Мы топаем ногами,  Топ-топ-топ!  Мы хлопаем руками,  Хлоп-хлоп-хлоп!  Качаем головой,  И вертим головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем,  Мы руки подаем.  И бегаем кругом. |

**Картотека физкультминуток. Карточка №7**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Эй! Давай-ка, не зевай!***  Эй! Попрыгали на месте  *прыжки* Эх! Руками машем вместе.  *движение "ножницы" руками* Эхе-хе! Прогнули спинки,  *наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть* Посмотрели на картинки.  *нагнувшись, поднять голову как можно выше* Эге-ге! Нагнулись ниже.  *глубокий наклон вперёд, руки на поясе* Наклонились к полу ближе*.*  *дотронуться руками до пола* Э-э-э! Какой же ты лентяй!  *выпрямиться, погрозить друг другу пальцем* Потянись, но не зевай!  *руками тянуться вверх, поднявшись на носки* Повертись на месте ловко.  *покружиться* В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок?  *остановились, руки в стороны, приподняли плечи* Завтра будет вновь урок!  *руки на пояс, повернули туловище вправо, правую  руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону* | ***Покажите все ладошки*** Покажите все ладошки  *подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"* И похлопайте немножко Хлоп- хлоп- хлоп,  Хлоп- хлоп- хлоп. На меня теперь смотрите  *делаем любое движение* Точно всё вы повторите. Раз-два-три, раз-два-три. А теперь покажем ножки  И потопаем немножко. Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Покажи мне ручки, ножки, Ими поиграй немножко  *произвольные движения руками и ногами* Раз-два-три, раз-два-три. |
| ***Глазки*** Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг. Глазком видеть всё дано - Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг. | ***Видят глазки всё вокруг***  Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг.  Глазком видеть всё дано- Где окно, а где кино.  Обведу я ими круг,  Погляжу на мир вокруг. |
| ***В лесу темно, все спят давно***  В лесу темно, все спят давно. *(Дети изображают спящих.)* Все птицы спят...  Одна сова не спит,  Летит, кричит.  *(Дети делают взмахи руками.)* Совушка - сова,  Большая голова.  На суку сидит,  Головой вертит.  *(Изобразить большой круг руками.Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*  Во все стороны глядит,  Да вдруг как полетит.  *(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)* | ***Вновь у нас физкультминутка*** Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. |

**Картотека физкультминуток. Карточка №8**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Это я***  Это глазки. Вот, вот.  Это ушки. Вот, вот. Это нос. Это рот.  Там спинка, тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп.  Это ножки. Топ, топ.  Ой, устали! Вытрем лоб. | ***Мы ладонь к глазам приставим***  Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже  Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще Через левое плечо! *Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.* |
| ***Сова***  В лесу темно,  Все спят давно.  *Дети изображают спящих*  Все птицы спят...  Одна сова не спит,  Летит, кричит.  *Дети делают взмахи руками*  Совушка - сова,  Большая голова.  На суку сидит,  Головой вертит.  *Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево*  Во все стороны глядит,  Да вдруг как полетит.  *Встать, сделать взмахи руками, бег на месте* | ***Маша растеряша***  Ищет вещи Маша,  *поворот в одну сторону*  Маша растеряша  *поворот в другую сторону, в исходное положение*  И на стуле нет,  *руки вперёд, в стороны*  И под стулом нет,  *присесть, развести руки в стороны*  На кровати нет,  *руки опустили*  Под кроватью нет.  Вот какая Маша,  *наклоны головы влево- вправо, «погрозить» указательным пальцем*  Маша растеряша! |
| ***Стрекоза***  Вот какая стрекоза,  Как горошины глаза.  Влево — вправо, назад — вперед.  Ну, совсем как вертолет.  *Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза* | ***Зарядка***  Каждый день по утрам  Делаем зарядку,  Очень нравится нам  Всё делать по порядку:  Весело шагать, весело играть,  Руки поднимать, руки опускать,  Прыгать и скакать.  *Движения выполняются по ходу стихотворения* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №9**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зайка***  Зайке холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз.  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-скок-скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  *Движения выполняются по ходу текста стихотворения* | ***Часы***  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так.  Тик- так, тик-так.  *наклоны головы к плечам*  Смотри скорей, который час.  Тик-так, тик-так.  *раскачивания туловища*  Налево – раз, направо – раз,  Тик-так, тик-так.  *наклоны туловища влево – вправо*  Мы тоже можем так. |
| ***Буратино***  Буратино - потянулся,  Раз - нагнулся,  Два – нагнулся,  Руки в стороны развёл,  Ключик, видно, не нашёл.  Чтобы ключик нам достать,  Надо на носочки встать. | ***Лебеди***  Лебеди летят,  Крыльями машут.  *плавные движения руками с большой амплитудой*  Прогнулись над водой,  Качают головой.  *наклоны вперед, прогнувшись*  Прямо и гордо умеют держаться,  Тихо-тихо на воду садятся  *(приседания)* |
| ***Три медведя***  Три медведя шли домой:  *дети идут как медведь*  Папа был большой-большой.  *поднимают руки вверх*  Мама с ним – поменьше ростом,  *руки на уровне груди, вытянуты вперёд*  А сыночек просто крошка,  *садятся на корточки*  Очень маленький он был,  С погремушками ходил.  *встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь* | ***Кузнечики***  Поднимайте плечики,  *энергичные движения плечами*  Прыгайте, кузнечики,  Прыг-скок, прыг- скок.  Стоп! Сели,  Травушку покушали,  Тишину послушали.  *приседания*  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко.  *прыжки на месте* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №10**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ёж***  Вот свернулся ёж в клубок Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся. Ёжик встал и потянулся. Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Выше, выше, высоко. Прыгать на носках легко. Вот мы встали, подышали, Урок дальше продолжали. | ***Зарядка***  Поработали, ребятки, А теперь все на зарядку! Мы сейчас все дружно встанем, Отдохнем мы на привале. Влево, вправо повернитесь, Наклонитесь, поднимитесь. Руки вверх и руки вбок, И на месте прыг да скок! А теперь бежим вприпрыжку, Молодцы вы, ребятишки! Замедляем, дети, шаг, И на месте стой! Вот так! А теперь мы сядем дружно, Нам еще работать нужно. |
| ***Разминка***  Раз- подняться, потянуться. Два- согнуться, разогнуться. Три- в ладоши три хлопка, Раз, два, три. Головою три кивка Раз, два, три. На четыре- руки шире. Пять- руками помахать. Шесть- за парту тихо сесть. Семь, восемь-лень отбросим. | ***Мишка***  Мишка лапки подними Мишка лапки опусти Мишка, Мишка покружись А потом земли коснись И животик свой потри - раз, два, три! |
| ***Прыжки***  Поднимайтесь, девочки,  Поднимайтесь, мальчики!  Прыгайте, как зайчики!  Прыгайте, как мячики!  Прыг-скок, прыг-скок,  На травку присядем:  Тишину послушаем,  Морковочку покушаем,  Немного отдохнём и  Дальше пойдём.  Выше-выше,  Прыгай высоко!  Не ленись, прыгай  На носочках легко!  Прыгай высоко!  *(Движения выполняются по ходу стихотворения)* | ***Руки за спину, головки назад***  Руки за спину, головки назад.  *Закрыть глаза, расслабиться*  Глазки пускай в потолок поглядят.  *Открыть глаза, посмотреть вверх*  Головки опустим - на парту гляди.  *Вниз*  И снова наверх - где там муха летит?  *Вверх*  Глазами повертим, поищем ее.  *По сторонам*  И снова читаем.  Немного еще. |

**Картотека физкультминуток. Карточка №11**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Раз, два, три, четыре, пять*** Раз, два, три, четыре, пять – Все умеем мы считать.  Раз! Подняться потянуться. Два! Согнуться, разогнуться. Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире. Пять - руками помахать.  Шесть - за парту тихо сесть. | ***Я спортсменом стать хочу***  Я спортсменом стать хочу, На скакалке я скачу, Подойду к велосипеду.  И быстрее всех поеду. Я нагнусь-нагнусь-нагнусь, Я до пола дотянусь, Пола я легко коснусь Осторожно распрямлюсь. Ручки вверх я подниму. Где там небо – не пойму! Я зажмурюсь и руками Поиграю с облаками. Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама! Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень.  Руки в стороны, в кулачок, Разжимаем и на бочок. Левую вверх! Правую вверх! В стороны, накрест, В стороны, вниз. Тук-тук, тук-тук-тук!  *стучим кулаком об кулак* Сделаем большой круг.  *"нарисовали" руками круг* |
| ***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* |
| ***Вот мы руки развели*** Вот мы руки развели,  Словно удивились,  И друг другу до земли  В пояс поклонились. *Наклонились, выпрямились* Ниже, дети, не ленитесь,  Поклонитесь, улыбнитесь. *Выдох, вдох* Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим.  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И - направо! И еще  Через левое плечо! | ***Лес***На горе стоит лесок *круговые движения руками* Он не низок не высок *сесть, встать, руки вверх* Удивительная птица подает нам голосок *глаза и руки вверх, потянуться* По тропинке два туриста Шли домой из далека *ходьба на месте* Говорят:  "Такого свиста, мы не слышали пока" *плечи поднять* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №12**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зайка***  Скок-поскок, скок-поскок,  Зайка прыгнул на пенек.  Зайцу холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть,  Лапки вверх, лапки вниз,  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-поскок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мерзли лапки.  Движения по тексту стихотворения. | ***Пальчики***  Пальчики уснули,  В кулачок свернулись.  Один! Два! Три! Четыре!  Пять!  Захотели поиграть!  *На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.* |
| ***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- поплавутка -бряки- кряки,  *Топаем ногами*  Гусь- водомусь- гаги- ваги,  *Приседаем*  Индкж- 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* | ***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* |
| ***Движения*** Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.  Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.  Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу. | |