**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 дорожкеШагают 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 — наклонИ 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 черникаА 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 морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ 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 ставимИ 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 нередкоВысоко, высоко! *Прыжки на месте* | ***Будем в классики играть***Будем в классики играть,На одной ноге скакать.А теперь ещё немножкоНа 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 тобойПротив 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 бабусиДва весёлых гуся:Один серый,Другой белый,Два весёлых гуся.Вытянули шеи–У кого длиннее!Один серый, другой белый,У кого длиннее!Мыли гуси лапкиВ 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 садитсяНа 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 успелиИ 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 душиИ 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, высокоПрыгай 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 сперваКнизу наша голова*наклон вперёд*Вправо-влево мы с тобойПокачаем головой.*наклоны в стороны*Ручки за голову, вместеНачинаем бег на месте.*имитация бега*Уберём и я, и выРуки 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 немножкоХлоп- 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, считатьИ 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 тожеПоглядеть из под ладошек.И – направо! И ещеЧерез 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 утрамДелаем зарядку,Очень нравится намВсё 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, высокоПрыгай на носках легко.*прыжки на месте* |

**Картотека физкультминуток. Карточка №10**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ёж***Вот свернулся ёж в клубокПотому 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 кивкаРаз, два, три.На четыре- руки шире.Пять- руками помахать.Шесть- за парту тихо сесть.Семь, восемь-лень отбросим. | ***Мишка***Мишка лапки поднимиМишка лапки опустиМишка, Мишка покружисьА потом земли коснисьИ 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 иДальше пойдём.Выше-выше,Прыгай высоко!Не ленись, прыгайНа 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 коснусьОсторожно распрямлюсь.Ручки вверх я подниму.Где там небо – не пойму!Я зажмурюсь и рукамиПоиграю 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 тожеПоглядеть 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 туристаШли 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. |