

КАРТОТЕКА
«ФИЗМИНУТКИ»

Мизинова Наталья Анатольевна

воспитатель

1. «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.)

2. «Море»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем - мы с тобою! (Дети машут руками как крыльями.)
Мы теперь плывём по морю,
И резвимся на просторе.
Веселее загребай,
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками).

3. «Часики»

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 встанут. (Дети останавливаются.)

4. «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.)

5. «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.)

6. «Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

7. «Классики»

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко,
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

8. «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 мы ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую мы ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли, (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали, (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

9. «Ванька-встанька»

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

10. «Весёлые 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.)

11. «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.)

12. «Весёлые гуси»

(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.

13. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» - дети приседают, на слова «выше, выше» - выпрямляются.)

14. «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.)

15. «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.)

16. «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.)

17. «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.)

18. «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.)

19. «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.)

20. «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, то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед,
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.)

21. «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).

22. «В понедельник»

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.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку -
засыпают.)

23. «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.)

24. «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.)

25. «Зайчик»

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы,
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

26. «Клоун»

Вышел клоун на арену,
Поклонился всем со сцены.
Вправо, влево и вперед...
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

27. «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.)

28. «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.)

29. «Головой качает слон»

Раз, два, три - вперёд наклон,
Раз, два, три - теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)
Головой качает слон -
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову
запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

30. «Головою три кивка»

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть - на место сесть опять. (Присели.)

31. «Хватит спать!»

Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена,
рывком руки меняются.)
Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в
стороны.)
Вправо-влево наклонились,
И вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево - вправо, вперёд -
назад.)
По команде приседаем -
Раз - два - три - четыре - пять.
Упражнение выполняем.
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

32. «Цапля ходит по воде»

Цапля ходит по воде,
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене,
как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую
ступню, потом левой рукой правую ступню.)

33. «Часы»

Тик-так, тик-так -
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево - раз, направо - раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе, на счет «раз»
голову наклоните к правому плечу, потом - к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

34. «Что там чудится в тумане?»

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
Это мачты кораблей, (Дети вытягивают руки вверх.)
Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)
Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем. (Ходьба на месте.)
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)
Чтоб побольше их собрать, -
Надо чаще приседать. (Приседания.)

35. «Забава»

Это лёгкая забава -
Повороты влево - вправо.
Нам известно всем давно -
Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать. (Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

36. «Я иду и ты идешь»

Я иду, и ты идешь - раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою, и ты поешь - раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем, и мы поем - раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем - раз, два, три. (Шагаем на месте.)

37. «Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

38. «Тихо плещется вода»

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания - руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. (Дети садятся.)

39. «Удивляемся природе»

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.)

40. «Улыбнись»

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками
руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце - ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

41. «Самолёт»

Руки в стороны - в полёт,
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре -

Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо- влево.)

42. «Шустрая синица»

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево - вправо.)

И с дорожки - на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

43. «С неба падают снежинки»

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками,

И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают движения, словно ловят снежинки.)

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги. (Потягивания - руки в стороны.)

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)

И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)

44. «Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

45. «Солнце спит и небо спит»

Солнце спит, и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)

Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)

Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)

Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)

Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)

И деревья раскачал. (Качание туловища влево - вправо.)

Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)

Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)

Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)

Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)

Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

46. «Раз — цветок, два — цветок»

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз - цветок, два - цветок.

А потом сплетём венки. (Наклон вперёд, к правой ноге, потом к левой.)

47. «Оловянный солдатик стойкий»

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри - не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

48. «Поднимаем руки все»

Поднимаем руки все - это "раз".

Повернулась голова — это "два".

Руки вниз, вперёд смотри — это "три".

Руки в стороны пошире развернули на "четыре".

С силой их к плечам прижать — это "пять".
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнём,
А потом опять начнём.

49. «Прыгайте 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.)

50. «Птички»

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.