

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК

(старшая группа)

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.)
Индюк-хрипидюк-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.)

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.)

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.)

Самолёты

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

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.)

Листики

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

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.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

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.)

Буратино

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Быстро встаньте

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Грибок

Гриша шел-шел-шел,

(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок

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.
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.)

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; поворот влево.)
Мы сегодня рисовали
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

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.

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.)

Ёлка

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

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.)

Вышел 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.)