

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬМИНУТОК

Вот идёт чёрный кот,  
(Шаги с высоким подниманием ног)  
Притаился — мышку ждёт  
(Приседания, руки к коленям)  
Мышка норку обойдёт,  
(Встать, повернуться)  
И к коту не подойдёт  
(Руки в стороны.)

**ЗАЙКА**  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Начал зайнышка скакать.  
Прыгать зайнышка горазд,  
Он подпрыгнул 10 раз.

**ЁЖИК**  
Ёжик в бане вымыл ушки,  
Шею, пятнышки на брюшке.  
И сказал еноту ёж:  
— Ты мне спинку не потрёшь?

**АИСТ**  
Аист, аист длинноногий!  
Покажи домой дорогу!  
Аист отвечает:  
— Топай правую ногой,  
Потом левую ногой,  
Снова правую ногой,  
Снова левую ногой.  
Вот тогда придёшь домой.

**ДВА МЕДВЕДЯ**  
Сидели два медведя  
(раскачиваются с ноги на ногу)  
На тоненьком суку.  
Один читал газету  
(читают газету)  
Другой мешал муку  
(мешают муку)  
Раз ку-ку, два ку-ку —  
Оба шлепнулись в муку.

**ЛЯГУШКИ**  
На болоте две подружки  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Лапками хлопали,  
Влево- вправо наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!

<p style="text-align: center;"><b>ЗАЙЦЫ</b>  Зайцы скачут  Скок-скок-скок!  Да на беленький снежок  Приседают, слушают,  Не идёт ли волк?  Раз — согнуться,  Разогнуться,  Два — нагнуться,  Потянуться,  Три — в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.</p>	<p style="text-align: center;"><b>КАРУСЕЛИ</b>  Еле-еле, еле-еле  Завертелись карусели,  А потом кругом-кругом  Все бегом, бегом, бегом.  Тише, тише, не спешите!  Карусель остановите!  Раз-два, раз-два,  Вот и кончилась игра</p>
<p style="text-align: center;"><b>ПЛАВАНИЕ</b>  Имитация движений по ходу чтения.</p> <p>К речке быстро мы спустились,  Наклонились и умылись:  Раз, два, три, четыре,  Вот как славно.  Освежились!  А теперь поплыли дружно.  Делать так руками нужно:  Вместе — раз, это брасс,  Одной, другой — кроль.  Все, как один.  Плывём, как дельфин.  Вышли на берег крутой  И отправились домой.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ПТИЦЫ</b>  Руки подняли и покачали —  Это деревья в лесу.  Локти согнули, кисти встряхнули —  Ветер сбивает росу.  Плавно руками помашем —  Это к нам птицы летят.  Как они сядут, покажем:  Крылья сложили назад.</p>
<p style="text-align: center;"><b>СОСУЛЬКА</b>  Вниз головой висит сосулька.  (Руки внизу)  От солнца насморк у нее  (Вытираем нос)  То от тепла она заплачет,  (Потираем глаза)  То платице ушьет свое.  (Ладонями проводим вдоль тела сверху вниз)  Придет мороз — заледенеет,  (Обхватываем тело руками)  Немного за ночь подрастет,  (Поднимаем руки вверх, встаем на носки)  Окрепнет телом, потолстеет,  (Округлые руки по сторонам тела)  Тяжелой станет — упадет.  (Приседаем)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАЯЦ</b>  Заяц мчится что есть мочи,  (изображаем бег на месте)  Заяц схорониться хочет.  (закрываем лицо ладонями)  То бежит он, то кружит.  (бег на месте)  Бедный, он всего боится,  Где укрыться ото зла:  (руки лодочкой у груди)  От лисицы, от куницы,  (повороты вправо-влево,  изображая хвост лисы  и хвост куницы)  От орлицы и орла?  (показываем крылья орла,  широко расставив руки)  Он боится даже белки,  (показываем ушки белки)</p>

	<p>Певчей птицы, даже мелкой.  (показываем клювик  птицы, сложив пальцы)  Уши — стрелы, хвост — сучок,  (показываем заячьи уши,  вытянув руки вверх)  Прыгнул быстро и молчок.</p>
<p><b>СНЕЖИНКИ</b>  Дети, проговаривая стихи вместе с вами,  показывают, как падает снежок, как улеглись  снежинки, как ветер кружит их.</p> <p>На поляну, на лужок  Тихо падает снежок.  Улеглись снежинки,  Белые пушинки.  Но подул вдруг ветерок.  Закружился снежок,  Пляшут все пушинки,  Белые снежинки</p>	<p><b>ПИНГВИНЫ</b>  Три пингвина шли домой  (Шаги вперевалочку)  Папа был большой-большой,  (Руки над головой)  Мама с ним пониже ростом,  (Руки на уровне груди)  А сынок — малютка просто.  Очень маленький он был,  (Приседания)  С погремушками ходил,  дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  (Имитация игры с погремушками)</p>
<p><b>ВЕТЕР</b>  Ветер тихо клён качает,  Вправо, влево наклоняет.  Раз — наклон и два наклон.  Зашумел листвою клён.  Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг!  Мы плечами чик-чик!  Раз — сюда, два — туда,  Повернись вокруг себя.  Раз — присели,  Два — привстали.  Руки кверху все подняли.</p>	<p><b>РАЗМИНКА</b>  Раз — подняться, подтянуться,  Два — согнуться, разогнуться,  Три — в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре — руки шире,  Пять — руками помахать,  Шесть — на стульчик сесть.  Семь, восемь — лень отбросим!</p>
<p><b>ЗАРЯДКА</b>  Раз, два, три, четыре —  Топаем ногами.  Раз, два, три, четыре —  Хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире —  Раз, два, три, четыре.  Наклониться — три, четыре  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку.  Вместе делаем зарядку!</p>	<p><b>МАШИНА</b>  Едем, едем на машине,  Нажимаем на педаль.  (Ногу сгибают, вытягивают)  Газ включаем, выключаем,  Смотрим пристально мы вдаль  (Приставляют ладонь ко лбу)  Дворники счищают капли  (Руки сгибают в локтях перед собой, ладони  раскрывают)  Вправо, влево. Чистота!  (Наклоняют руки влево, вправо)  Волосы ерошит ветер.  (Над головой шевелят пальцами)</p>

<p style="text-align: center;"><b>СОЛДАТЫ</b></p> <p>Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, правой — раз, Смотрите вы на нас. Все захлопали в ладошки — Дружно, веселей! Застучали наши ножки Громче и бодрей! По коленочкам ударим Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, Снова опустились. Мы на месте покружились И остановились.</p>	<p style="text-align: center;">Мы — шоферы хоть куда! (Поднимают вверх большой палец руки)</p> <p style="text-align: center;"><b>ЗАМОК</b></p> <p>На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок.) Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки.) Повертели, покрутили, Постучали и открыли.</p>
<p style="text-align: center;"><b>САМОЛЕТЫ</b></p> <p>Самолеты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками) Самолеты полетели (руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо) На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям) Да и снова полетели.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ПИЛА</b></p> <p>Мы пилили доску, С утра у нас дела. Стальные зубы остры, Легко идёт пила. Мы сейчас бревно распилим, Пилим-пилим, пилим-пилим. Раз-два, раз-два, Будут на зиму дрова.</p>
<p style="text-align: center;"><b>УЛЫБКА</b></p> <p>Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше потянитесь. Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо повернулись, Рук коленями коснулись, Сели-встали, сели-встали И на месте побежали!</p>	<p style="text-align: center;"><b>ФИЗКУЛЬТМИНУТКА</b></p> <p>Отдых наш — физкультминутка. Занимай свои места: Раз — присели, Два — привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели-встали, Ванькой-встанькой Словно стали. А потом пустились вскачь, Будто бы упругий мяч!</p>

#### РАЗМИНКА

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать.  
И не падать, не качаться,  
И руками не держаться.  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
И отправились в дорожку.

#### ОСАНКА

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдем мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдем все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

#### НА ЗАРЯДКУ

Все выходят по порядку,  
(ходьба на месте) —  
Раз, два, три, четыре!  
Дружно делают зарядку,  
Раз, два, три, четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперед.

#### НОСОЧКИ

На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.