

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№31 «Снегирёк»**

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК



Разработала: Ганина Н.В.

г. Сургут, 2021 год

1. Зарядка

Мы хлопаем в ладоши,
(хлоп, хлоп, хлопки над головой)
Мы топаем ногами, топ, топ
(высоко поднимаем колени)
Качаем головой
(головой вперед назад подвигать)
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
(руки поднять, опустить)
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
(присесть и подпрыгнуть)
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем - в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе, ноги врозь.

2. Минутка

Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.

3. Мячики

Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись, пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

4. В лесу

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)

5. Зарядка

Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться, не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

6. Веселый счет

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.

7. Зимой

Вечер зимний в небе синем
встать из-за стола
Звезды синие зажег
встать на носки, потянуться
Ветви сыплют синий иней
потряхивая руками, потихоньку сесть
На приснеженный снежок.

8. Пароход

От зеленого причала оттолкнулся пароход

встать

Он шагнул назад вперед

шаг назад

А потом шагнул вперед

шаг вперед

И поплыл, поплыл по речке

движения руками

Набирая полный ход

ходьба на месте

9.

Заинька

Заинька, попляши,

Серенький попляши.

Кружком, бочком повернись!

покружиться

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой!

топнуть ногой

Кружком, бочком повернись!

покружиться

Заинька, бей в ладоши!

Серенький, бей в ладоши!

похлопать в ладоши

Кружком, бочком повернись.

10. Карусели

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

ходить по кругу

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

Вверх летели

потянулись вверх

Вниз летели

присели на корточки

Вверх летели, вниз летели

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,

Нашу лодочку качает.

11. Зайцы

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
Прыжки вперед – назад
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

12. На полянке

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
Широким жестом развести руки в стороны.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают
Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.
Чок – чок, каблучок!
Потопать ногами.
В танце кружится сверчок.
Покружиться.
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
Движения руками, как при игре на скрипке.
Крылья бабочки мелькают –
Движения руками, как крыльями.
С муравьем она порхает.
Покружиться парами.
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Танцевальные движения, как в гопаке.
Звонко хлопают ладошки!
Похлопать в ладоши.
Всё! Устали ножки!

13. Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

14. Облачко

Беленькое облако
Округленные руки перед собой
Поднялось над крышей
Поднять руки над головой
Устремилось облако
Выше, выше, выше
Подтянуться руками вверх;
плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону
Ветер это облако
Зацепил за кручу.
Превратилось облако в грозовую тучу
Руками описать через стороны
вниз большой круг и опустить их; присесть.

15.

Индюк

Ходит по двору индюк
Шаги на месте
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
Остановиться, удивленно посмотреть вниз
Рассердился сторяча.
Сторяча затопал
Потопать ногами
Крыльями захлопал
Руками, словно крыльям,
похлопать себя по бокам
Весь раздулся, словно шар
Руки на поясе

Или медный самовар
Сцепить округленные руки перед грудью

16. Звериная зарядка

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться
потянуться
Обязательно зевнуть
зевнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть
движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнуть
прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть
легкий прыжок вверх
Ну, а мишка косолапый
руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса
Широко расставив лапы
ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе
переступание, а ноги на ногу
Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

17. Совушка-сова

Совушка-сова,
Большая голова,
На пеньке сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да ка-а-ак
Полетит!
Руки ребенка поднимаем вверх.

18. Мартышки

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

19. Зайка

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит
(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
(потереть себя за предплечья)
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
(прыжки на месте)
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал.
(сесть за стол)

20. Наклоны

Исходное положение – ноги на ширине плеч.
Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли

В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

21. Ветер

Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

22. Спорт

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.

23. 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)

24. Я расту

Сначала буду маленьким,
(присесть)

К коленочкам прижмусь.
(обнять колени руками)
Потом я вырасту большим,
(встать)
До неба дотянусь.
(поднять руки вверх, встать на носочки)

25. Листочки

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)

26. На лужайке

(ходьба, высоко поднимая колени)
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

27. Птички

Птички в гнёздышке сидят
(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

28. Снежинки

(повороты вокруг своей оси)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

29. Заинька

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнька скакать.
(подскоки на месте)
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз
(прыжки)

30. Цветочки

(исходное положение: сидя)
Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел.
(бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.