

## **Картотека физкультминуток для второй младшей группы.**

### **Карточка №1.**

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)

Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)

Это я, я, я!

### **Карточка №2.**

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

Сделаем большой круг.

### **Карточка №3**

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!

А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

### **Карточка №4**

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

### **Карточка №5**

Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).

Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).

Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).

### **Карточка №6**

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

### **Карточка №7**

Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.

На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушишки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушишки, белые снежинки.

### **Карточка №8**

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

Ну, а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

### **Карточка №9**

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 вперёд.

### **Карточка №10**

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.

### **Карточка №11**

Бегал по двору щенок,

Видит пирога кусок.

Под крыльцо залез и сел,

Завалился, засопел.

### **Карточка №12**

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

### **Карточка №13**

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!

### **Карточка №14**

Игра "Сова" В лесу темно, все спят давно.  
Одна сова не спит, на суку сидит.  
Во все стороны глядит,  
Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц.  
"Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.

### **Карточка №15**

Захар змея запускает (руки вверх).  
Зоя с зайкой играет (прыжки),  
Зина в лес пошла (шаги на месте),  
Землянику нашла (наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

### **Карточка №16**

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув влево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево-вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.

### **Карточка №17**

Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.  
Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

### **Карточка №18**

Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  
Потом я выросту большой, до лампы дотянусь.  
Я по узкой доске, качаясь, иду.  
По широкой доске я прямо пройду.

### **Карточка №19**

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)  
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).  
Молоток: тук-тук (хлопки руками),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

### **Карточка №20**

Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)

Катились колёса всё влево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)

Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)

И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

### **Карточка №21**

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как зайнька-трусишка,

И как серый волк-волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

### **Карточка №22**

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

### **Карточка №23**

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженъки устали.

Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

### **Карточка №24**

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)

И зарядку делать стали.

Руки - вверх! Руки - вниз!

Влево-вправо повернись!

### **Карточка №25**

На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),

С дерева потом слетела (встать, помахать руками).

На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку)

И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

### **Карточка №26**

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

### **Карточка №27**

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

### **Карточка №28**

Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

### **Карточка №29**

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

### **Карточка №30**

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают (ритмичное зажмурование глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные).

## **Картотека физкультминуток в средней группе**

### **Карточка №1 Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

### **Карточка №2 По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке,  
*Дети идут шагом,*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
*прыгают на двух ногах,*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!

*приседают на корточки*

### **Карточка №3 Раз-два**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### **Карточка №4 Клен**

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### **Карточка №5 Три медведя**

Три медведя шли домой  
*Дети шагают на месте впереди*  
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.*

### **Карточка №6 Пальчики**

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик лег в кровать.  
Этот пальчик чуть вздрогнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Солнце красное взойдет,  
Утро красное придет,  
Будут птички щебетать,  
Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулаке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и расправляют пальчики.*

### **Карточка №7 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.

### **Карточка №8 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 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.)*

### **Карточка №9 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.

**Карточка №10 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 морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками.)*

**Карточка №11 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.)*

**Карточка №12 Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*Выпрямится.*

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.

*Выпрямится и сесть.*

**Карточка №13 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.  
на спинку стула.

*Наклон назад, руки в стороны, откинуться*

В сарафанах наших пестрых  
руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз  
Вы похожи словно сестры.

*Повороты туловища направо-налево,*

Ладушки, ладушки,

*Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки.

*Хлопок по парте, повторить еще раз.*

### **Карточка №14 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.)

### **Карточка №15 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.)

### **Карточка №16 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.*)

**Карточка №17 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-хрипинджок-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)

Баран - кругороган-чики -брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)

Корова-комола-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)

Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

**Карточка №18 Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

**Карточка №19 Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскакем ножке. (*Прыжки на одной ножке.*)

**Карточка №20 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.*)

**Карточка №21 Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

**Карточка №22 Ванька-встанька**

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте.*)

Приседай-ка. (*Приседания.*)

Непослушный ты какой!

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

**Карточка №23 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.*)

**Карточка №24 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 бабуша:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

**Карточка №25 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.*)

**Карточка №26 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 «выше, выше» — выпрямляются.)

**Карточка №27 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.*)

**Карточка №28 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.*)

**Карточка №29 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.*)

**Карточка №30 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-крыльишками.*)  
Сосчитать бы не смогла! (*Считаем пальчиком.*)

### **Картотека физкультминуток в старшей группе**

#### **Карточка №1 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-хрипиндук-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)  
Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)  
Баран-кругороган-чики-брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)  
Корова-комол а-труки-муки, (*Топаем ногами.*)  
Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

#### **Карточка №2 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.*)

#### **Карточка №3 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.)

#### **Карточка №4 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.

#### **Карточка №5 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 поскакем ножке. (прыжки на одной ножке.)

#### **Карточка №6 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)

#### **Карточка №7 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)

#### **Карточка №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 ножку, (Сгибаю ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного поддержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

#### **Карточка №9 Будем прыгать, как лягушка**

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

#### **Карточка №10 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.)

#### **Карточка №11 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 пояс, подняться на носочки)

#### **Карточка №12 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.

### **Карточка №13 Грибок**

Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
(наклоны корпуса вперёд)  
Положил их в кузовок

### **Карточка №14 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.)

### **Карточка №15 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.)

### **Карточка №16 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.)

### **Карточка №17 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.

### **Карточка №18 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.)

### **Карточка №19 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!

### **Карточка №20 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.)

**Карточка №21 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.)

**Карточка №22 Улыбнись.**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флагами.

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.)

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Карточка №23 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.

### **Карточка №24 Зарядка.**

Каждый день по утрам  
делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
делать по порядку:  
Весело шагать,  
весело шагать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Приседать и вставать.  
приседать и вставать.  
Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.

### **Карточка №25 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-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.)

### **Карточка №26 Осенние листья.**

Листопад, листопад,  
Осыпается наш сад,  
Листья жёлтые летят,  
Под ногами шелестят.  
На каждую строчку четыре шага в такт.

### **Карточка №27 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.)

### **Карточка №28 Овощи**

В огород пойдем, маршировать на месте  
Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки  
Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают  
И картошки накопаем, копают  
Срежем мы кочан капусты срезают  
Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками  
Щавеля нарвем немножко «рвут»  
И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки

### **Карточка №29 Фрукты**

Будем мы варить компот. маршировать на месте  
Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"  
Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат  
Грушу будем мы рубить, рубят,  
Отожмем лимонный сок, отжимают,  
Слив положим и песок. кладут, насыпают песок  
Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя  
Угостим честной народ. хлопать в ладоши

### **Карточка №30 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.)

## **Картотека физкультминуток в подготовительной группе**

### **Карточка №1 Гриша шел**

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

### **Карточка №2 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.)

Прыг да прыг, скок да скок!

Ловко прыгают зайчата:

Прыг да прыг, скок да скок!

Быстро бегать зайцам надо,

Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)

Медвежонок не боится

Волка, кабана, лисицы.

Мишка по лесу идёт:

«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)

А по небу ходят тучи,

Вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)

И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)

Прочь, усталость, лень и скука

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)

А теперь покрутим шеей,

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)**Карточка №3 Стая птиц**  
Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

**Карточка №4 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.  
Поднимаем ручки выше  
Поднимаем ручки выше,  
Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)  
Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола, (Наклоны вперёд.)  
А потом прогнёмся сразу  
Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)  
Выполним рывки руками —  
Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)  
Вверх потянемся, потом.  
Шире руки разведём. (Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)  
По дорожке, по дорожке  
По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим. (Бег на месте.)  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)  
По дорожке шли, шли  
По дорожке шли, шли (Дети шагают на месте.)  
Много камешков нашли.  
Присели (Садятся.), собрали (Встают.)  
Дальше пошли. (Дети шагают на месте.)  
Подрастает зернышко  
Подрастает зернышко —  
Потянулось к солнышку.  
С ветерком оно играет,  
Ветерок его качает,  
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх,  
прогнулись, наклоны туловища, присели.)  
Подтянитесь на носочках  
Подтянитесь на носочках  
Столько раз,  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хлопаем руками. (Выполняем движения по тексту.)  
По коленочкам ударим  
По коленочкам ударим —  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем -  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились. (Выполняем движения по тексту.)

### **Карточка №5 Лоси**

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над  
Дружная семья: головой (пальцы прямые,  
раздвинуты),  
Папа лось идет с рогами, шагают на месте,  
высоко поднимая колени,  
А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка  
на носочек (отрывая от пола  
только пятки), указательные  
пальцы обеих рук приставляют  
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами переходят на высокий шаг с

«большими рогами»;  
А лосенок – ножками. повторяют шаги лосенка.

### **Карточка №6 Отдых наш - физкультминутка**

Отдых наш — физкультминутка. (Шагаем на месте.)

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.) Раз и два, раз и два!

О чем поют воробушки

О чем поют воробушки (Шагаем на месте.)

В последний день зимы? (Руки в стороны на пояс.)

— Мы выжили! (Хлопаем в ладоши.)

— Мы дожили! (Прыжки на месте.)

— Мы живы! Живы мы! (Шагаем на месте.)

Очень трудно так стоять

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться. (Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)

### **Карточка №7 Домашние животные**

Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом.

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней , Ходят с высоко поднятыми коленями

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз

Овцы мирно щиплют травку,  
Наклоняются к земле,  
Звонко блеют они : «Бе-е-е».  
Скачут козлики по лугу, Прыгают  
Рожками бодаются.  
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,  
Весело играются.

Шеей крутим осторожно  
Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

#### **Карточка №8 Солнце землю греет слабо**

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Выюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

#### **Карточка №9 На дворе у нас мороз**

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

#### **Карточка №10 Снегири.**

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.  
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.  
Распустили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое

Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.  
Головой вертят, улететь хотят. Повороты головы.  
Кыш! Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,  
За метелью! За метелью! как крыльями.

### **Карточка №11 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.)

### **Карточка №12 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.)

### **Карточка №13 Мы на лыжах в лес идём.**

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
По опушке зайчик скакет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

### **Карточка №14 Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шеей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружила голова. (Вращение головой в стороны.)  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. (Приседания.)  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

### **Карточка №15 Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясে,  
Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик  
Вот фарфоровые чашки, приседать  
Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясे  
Вот фарфоровые блюдца, кружиться,  
Только стукни - разбываются. рисуя руками круг  
Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес. сделать большой круг

### **Карточка №16 Дружно встали на разминку**

Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь  
ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

### **Карточка №17 Шоффёр.**

Быть шоффёром хорошо, Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.  
А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.  
Я бы в лётчики пошёл,  
Пусть меня научат.  
Наливаю в бак бензин, Остановились, наклонили воображаемый сосуд.  
Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.  
«В небеса ,мотор,вези, Бегут, расставив руки.  
Чтобы птицы пели.»

### **Карточка № 18 Маляры**

Маляры извёстку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*

Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*

Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*

Я бы тоже так сумел «*Красят*».

### **Карточка №19 Часы**

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 времени,

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.)

### **Карточка №20 Моя семья.**

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

### **Карточка №21 На параде**

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)  
Насекомые.  
Паучок  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

### **Карточка №22 Скоро в школу.**

Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Карточка №23 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 «выше, выше» — выпрямляются.)

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.)  
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.)

#### Карточка №24 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 морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И 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.)  
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,  
Скачим 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.)

### **Карточка №25 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.)  
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-хрипиндиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  
Коза-деребоза-мехе-беке, (Приседаем.)  
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)  
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)  
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

### **Карточка №26 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 поддержали.  
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.)  
Ванька-встанька  
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  
Приседай-ка. (Приседания.)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)  
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.)

### **Карточка №27 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.)

### **Карточка №27 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.)  
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.)

Верти 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-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.)

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.)

### **Карточка №28 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.)

Вы достать хотите крышу

Потяньтесь 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.)  
Выполняем упражненье  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
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, назад-вперед —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

### **Карточка №29 Хватит спать!**

Вот и утро! Хватит спать!  
Перед тем, как вылетать,  
Надо крыльышки 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 вперед-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)  
По команде приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Упражненье выполняем.  
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)  
Хомка-хомка, хомячок  
Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

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.)

### **Карточка №30 Чтобы сильным стать и ловким**

Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)

Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)

Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)

Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)

А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)

Как погода хороша! (Прыжки на месте.)

Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)

Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)

Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)

Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)

Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)

Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)

Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

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 кулаки.)

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать. (Приседания.)

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)