

# Картотека физминуток



**Карточка № 1 .  
«Детский сад»**

**Детский сад, детский сад,  
Он всегда детям рад.  
Хлопки на каждое слово.  
Беду в садике играть  
Разовый показ жеста "ку-ку".  
И конструктор собирать,  
Развороты кистей в разные стороны,  
пальцы  
кистей соприкасаются.  
И игрушки за собой убирать.  
Рука двигается вправо-влево.  
Буду бойко танцевать  
Приседание.  
И лепить, и рисовать,  
Имитировать лепку, рисование.**





**Карточка № 2.**  
**«Игрушки»**

**Буратино потянулся.**  
**Руки поднять вверх и потянуться на**  
**носочках.**

**Раз - нагнулся, два - нагнулся.**  
**Наклоны влево и вправо.**  
**Руки в стороны развел,**  
**Развести руки в стороны.**  
**Ключик, видно, не нашел.**  
**Вращения руками перед грудью.**  
**Чтобы ключик нам достать,**  
**Нужно на носочки встать.**  
**Руки поднять вверх и потянуться на**  
**носочках.**





*Карточка №3.  
«Овощи»*

*В огород пойдем,  
Маршировать на месте.  
Урожай соберем.  
Идти по кругу, взявшись за руки.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты  
Имитировать, как срезают, таскают,  
копают.  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
Показать руками. Щавеля нарвем  
немножко "Рвут".  
И вернемся по дорожке.  
Идти по кругу, взявшись за руки.*



*Карточка № 4.  
«Грибы»*

*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 № 5.  
«Осень»*

*Мы, листочки 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 № 6.  
«Откуда хлеб пришёл»*

*Тесто месим, месим, месим  
(энергично делаем круговые движения  
руками)*

*Тесто мнём, мнём, мнём  
Тесто жмём, жмём. жмём  
(энергично сжимаем и разжимаем руки в  
кулачки)*

*Пироги мы испечём.  
(движения , как будто лепим пирожки)*





*Карточка № 7.*  
*«Перелётные птицы»*  
*Птички прыгают, летают,*  
*(машут руками и подпрыгивают)*  
*Птички весело поют,*  
*Птички крошки собирают,*  
*Птички зернышки клюют. (клюют)*  
*Перышки почистили,*  
*Клювики почистили,*  
*(погладить руки, носики)*  
*Дальше полетели*  
*И на место сели.*





*Карточка № 8.*

*«Домашние птицы»*

*Наши уточки с утра – кря, кря, кря! Кря,  
кря, кря!*

*(идут вперевалочку, подражая походке  
уток)*

*Наши гуси у пруда – га,га, га! Га, га,га!  
(идут, вытянув шеи и отставив руки  
назад)*

*Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко,  
ко!*

*(останавливаются, бьют руками по  
бокам)*

*А как Петя - петушок*

*Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка –  
ре – ку!*

*(вытягивают шеи, поднимаясь на  
цыпочки)*





**Карточка № 9.**

**«Поздняя осень.»**

**На дворе мороз и ветер,**

**На дворе гуляют дети.**

**(Шагать на месте.)**

**Ручки согревают,  
ручки потирают.(потирают)**

**Чтоб не зябли ножки,  
потопаем немножко.(топаем)**

**Нам мороз не страшен,**

**весело мы пляшем.**

**(Потирать рукой об руку, топать,**

**приплясывать по тексту**

**физкультминутки.)**





**Карточка № 10.**

**«Зима.»**

**Мы шагаем по сугробам, по сугробам  
крутолобым.(шагаем)**

**Поднимай повыше ногу, проложи другим  
дорогу.(поднимание ног высоким  
коленом)**

**Очень долго мы шагали, наши ноженьки  
устали.(активное поглаживание ног)  
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять  
пойдём.(присесть)**



*Карточка № 11.  
«Зимующие птицы.»*

*Вот под ёлочкой зелёной  
Скачут весело вороны (прыжки)  
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!  
Целый день они кричали,  
Спать ребятам не давали. (летают и  
кричат)  
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!  
Только к ночи умолкают  
И все вместе засыпают. (присели на  
корточки и закрыли глаза)*





*Карточка № 12.*  
*«Новый год.»*

*Н Наша ёлка велика (круговое движение  
руками),*

*Н Наша ёлка высока (встать на  
носочки),*

*Выше мамы, выше папы (присесть и  
встать на носочки),*

*Достаёт до потолка (потянуться).*

*Будем весело плясать.(потанцевать)Эх,  
эх, эх!*

*Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам  
прийти опять!*





**Карточка № 13.**  
**«Зимние забавы.»**

**Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,  
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг-  
скок.**

**Ножками топочут: топ, топ, топ.**

**Весело хохочут: ха, ха, ха.**

**Глазками моргают(ритмичное  
зажмуривание глаз)**

**После отдыхают (приседают , руки  
свободные)**

**На лыжах**

**Снег, снег, белый снег.**

**Засыпает он нас всех.**

**Дети машут руками перед собой.**

**Дети все на лыжи встали**

**И по снегу побежали.**

**Имитировать, как встают на лыжи и  
едут**





## *Карточка № 14.*

### *«Спорт.»*

*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-трусишко  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок, потому что  
он продрог.*

*Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.*



*Карточка № 15.  
«Труд взрослых.»*

*Лесорубами мы стали,  
Топоры мы в руки взяли! (руки в замке)  
И, руками сделав взмах,  
(высоко поднять руки, завести за голову)  
По полену сильно – бах, бах, бах! (наклон  
)*





*Карточка № 16.  
«Комнатные растения.»*

*Наши красные цветки  
Открывают лепестки.*

*(поднимаясь плавно развести сомкнутые  
руки)*

*Ветерок чуть дышит –  
Лепестки колышет. (плавное  
помахивание руками)*

*Наши красные цветки  
Закрывают лепестки. (сводим руки над  
головой)*

*Головой качают  
Тихо засыпают.*

*(опускаются на корточки и закрываются  
руками)*





**Карточка № 17.**

**«Транспорт»**

**Машина -**

**Завели машину: ш-ш-ш. (ращения руками перед грудью. )**

**Накачали шину: ш-ш-ш. (Насос".)**

**Улыбнулись веселей**

**И поехали скорей. (2 раза).**

**(ращение воображаемого руля.)**

**Самолёты**

**Самолёты загудели (вращение перед грудью вращательными движениями)**

**Самолёты полетели (руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)**

**На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям)**

**Да и снова полетели.**





**Карточка № 18**  
**«Посуда»**

**Вот большой стеклянный чайник,  
"Надут" живот, одна рука на поясе,  
другая**

**изогнута, как носик.**

**Очень важный, как начальник.**

**Вот фарфоровые чашки,**

**Очень хрупкие, бедняжки.**

**Приседать, одна рука на поясе.**

**Вот фарфоровые блюда,**

**Только стукни - разобьются.**

**Кружиться, рисуя руками круг.**

**Вот серебряные ложки,**

**Потянуться, руки сомкнуть над головой.**

**Вот пластмассовый поднос -**

**Он посуду нам принес.**

**Сделать большой круг.**



## *Карточка № 19*

### *«Моя семья»*

*Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять  
(потянуться)*

*Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире, Наклониться,  
три – четыре  
И на месте поскакать - пять.*





## *Карточка № 20*

### *«Весна»*

*Руки подняли и помахали –*

*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! (руки отведены  
назад)*



## *Карточка № 21*

### *«Дом, мебель»*

*Стоит в поле теремок,*

*(пальцы раздвинуты)*

*На двери весит замок*

*(пальцы переплетены в замок)*

*Открывает его волк:*

*(движение сомкнутыми кистями влево ,  
вправо)*

*Дёрг- дёрг - , дёрг – дёрг.*

*(движение сомкнутыми кистями к себе  
и от себя)*

*Пришёл Петя петушок*

*И ключом открыл замок.*

*(пальцы размыкаются и соединяются,  
изображая крышу)*





**Карточка № 22**

**«Одежда, обувь»**

**Раз! Два! Три! Четыре!**

**По дорожке я скачу.**

**(дети скачут на двух ногах)**

**Раз! Два! Три! Четыре!**

**Башипочок скакать учу.**

**(прыжки на месте)**

**Раз! Два! Три! Четыре!**

**Обломился каблучок.**

**(дети приседают)**

**Раз! Два! Три! Четыре!**

**Заблудился башипочок.**

**(разводят руки в стороны)**





## **Карточка № 23**

### **«Рыбы»**

**Улитки ползут ,свои домики везут.  
(передвигаются медленно, в полуприсяде,  
сложив руки за спину)**

**Рогамы шевелят, на рыбок глядят.  
(Останавливаются , делают рожки из  
пальчиков и ритмично наклоняют голову  
влево, в право.)**

**Рыбки плывут, плавничками гребут.  
(Передвигаются мелкими шажками,  
опустив руки вдоль туловища, движения  
только ладонями вперёд . назад.)**

**Влево, вправо поворот, а теперь  
наоборот.**

**(повороты туловища влево – вправо и  
наоборот)**





## *Карточка № 24*

### *«Космос»*

*Раз – два – стоит ракета.*

*(руки над головой)*

*Три – четыре – самолёт,*

*(руки в стороны)*

*Раз – два – хлопок в ладоши,*

*А потом на каждый счёт.*

*Раз ,два, три, четре –*

*(хлопки в ладоши)*

*И на месте походили.*

*(ходьба)*



## *Карточка № 25*

### *«Лес»*

*Ветер тихо клён качает,  
Влево, вправо наклоняет.*

*Раз наклон,  
И два наклон,  
руки за голову, наклоны туловища влево,  
вправо)*

*За шумел листвою клён.  
(руки вверх, помахать кистями)  
Повторить два- три раза.*





**Карточка № 26**  
**«Насекомые»**

**Прилетела к нам вчера полосатая пчела**  
**(машут ладошками)**

**А за нею шмель – шмелёк,**  
**И весёлый мотылёк.**

**Два жука и стрекоза**  
**(на каждое название насекомого**  
**загибают пальчики)**

**Как фонарики глаза**  
**(делают кружки из пальчиков и**  
**подносят к глазам)**

**Пожужжали, полетали,**  
**(жужжат и двигаются)**

**От усталости упали.**  
**(роняют ладошки вниз)**



*Карточка № 27*  
*«Дружат дети»*

*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  
зажмуривание глаз)*

*После отдыхают (приседают , руки  
свободные)*





**Карточка № 28**  
**«Защитники Отечества»**

**На одной ноге постой – ка,  
Если ты солдатик стойкий.**

**Ногу левую – к груди,  
Да смотри не упади.**

**А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый.**



**Сентябрь**  
**Комплекс утренней гимнастики № 1**  
**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

- В.1. руки в стороны
- 2. руки вверх
- 3. руки в стороны
- 4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. наклон вперед
- 2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны
- 2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

- В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх
- 2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

- В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.** По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

