

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

Картотека физкультурных минуток для детей младшего дошкольного возраста

Составитель: Адылшина Алиса Юрьевна

5. Физкультминутка.

Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд
наклон,

Раз, два, три — теперь назад.

6. (Наклоны вперёд, назад.)
9.

Головой качает слон —

Он зарядку делать
рад. (Подбородок к
груди, затем голову
запрокинуть назад.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты
туловища влево-вправо.) Ветер ветки

раскачал? (Качаем поднятыми вверх

руками.) Шарик тоже зарычал, Р-р-р!

(Руки на поясе, наклонились вперед,

смотрим перед собой.) Зашептал в воде

камыш, Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки,

потянулись.) И опять настала тишь, Ш-

ш-ш. (Присели.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять. Начал ветер
утихать. (Ходьба на месте.) Вот он
скачет вниз по склону, Забегает в лес
зелёный.

8. 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.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше — Вы
достать хотите крышу.

(Потягивания — руки вверх.)

1. Физкультминутка. Часы Тик-так,

тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к
другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в
такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз, Мы тоже
можем так. (Ноги вместе, руки на поясе.)

На счет «раз» голову наклоните к правому
плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

2. 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 7.

имитируют все движения хомячка.)

3. Физкультминутка. 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.)

4. 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.)

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.)

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.)

10. 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.)

11. Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.) Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.) Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

12. 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.)

13. 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.)

14. 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

вправовлево,

вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм,

(Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

15. **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.)
16. **Ванька-встанька**
Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка.
(Приседания.) Непослушный ты какой! Нам не
справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)
17. **Будем прыгать, как лягушка** Будем прыгать,
как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За
прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
18. **Будем в классики играть** Будем в классики
играть, На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке.
(Прыжки на одной ножке.)
19. **Физкультминутка. 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.)
20. **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.)

21. **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.)
22. **Физкультминутка.**
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
правую
ногою, Топай
левой ногою,
Снова —
правую
ногою, Снова
— левую
ногою.
После — правую ногою,
После — левую ногою.

И тогда придешь домой.
23. **Физкультминутка. Белки** Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

24. **Физкультминутка. 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.)

25. **Физкультминутка. Упражненья** Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.) Наклоняться будем все, Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)
А потом назад прогнёмся, Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)
Шаг на месте в заключенье.
Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)
Поскакали, потянулись — Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

26. **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.)

27. **Теплоход** От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)
Раз, два,
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)
Раз, два,
А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)
Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке,
(Волнообразное движение руками.)
Набирая полный ход.
(Ходьба на месте.)

28. **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.)

29. **Я иду и ты идешь**
Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три.
(Шагаем на месте.)

30. **Это лёгкая забава**
Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно.
(Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать.
(Приседания.)
А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

31. 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, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

32. Руки на пояс поставьте вначале

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке. (Выполняем движения по тексту.)

33. Руки в стороны и вверх

Руки в стороны и вверх, И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)

Чтобы спинка не болела, Мы наклоны будем делать. Наклонились, раз и два. (Наклоны вперед-назад.)

34. Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки, Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок. А потом сплетём венки.

(Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой.)

35. Разминка

Чтоб головка не болела, Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)

А теперь руками крутим — И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперед и назад.)

Тянем наши ручки к небу, В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.) Повороты вправо-влево, Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)

Наклоняемся легко, Достаём руками пол. (Наклоны вперед.) Потянули плечи, спинки. А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

36. Стали дети ровно в круг

Стали дети ровно в круг, А затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок, Над головкою — хлопок. А теперь все дружно Перепрыгнем лужу!

А сейчас идут по кругу,

Улыбаются друг другу. (Движения по

тексту.)

37. Физкультминутка. Море волнуется

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)

Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)

Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура, замри! (Присели.)

38. Зайчики

Зайка серенький сидит И ушами шевелит. (Дети показывают.)

Зайке холодно сидеть, Надо лапочки согреть, (Дети показывают.) Раз-два, надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)

Кто-то зайку напугал —

Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

39. Физкультминутка.

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

ли

разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

40. Скок-скок-скок!

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленьк

ий снежок. Приседают, слушают,
Не идёт ли волк. .
Раз — согнуться, разогнуться.
Два — нагнуться, потянуться.
Три — в ладоши три хлопка.
Головою три кивка. (Движения по тексту.)

41. **Сели — встали, сели — встали** Сели — встали, сели
— встали.

Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)

42. **Самолёт** Полетели, полетели, Вперёд руками завертели.

А потом наоборот —
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками
вперёд и назад.)

43. **Скок-поскок**

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух
ногах.) Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на
двух ногах.) В барабан он громко бьёт, (Шагаем на
месте.)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)
Зайцу холодно сидеть, (Присели.) Нужно лапочки
погреть. (Хлопаем в ладоши.)
Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверхвниз.)
На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки
вверх.)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.) На носочках
скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.) А
затем вприсядку, (Приседаем.)

Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

44. **Скачет шустрая синица** Скачет шустрая синица,

(Прыжки на месте на двух ногах.) Ей на месте не
сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.) Прыг-скок,
прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.) Почесала клювом
грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.) И с
дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.) (А.
Барто)

45. **Гуси серые летели** Гуси
серые летели (*бег на месте,
движения руками как
крыльями*) Да летели, да
летели, (*продолжение бега*)
И присели, посидели
(*выполнение приседаний*) Да
и снова полетели. (*бег*)
Повторить 2-3 раза.

46. **Скачет лягушонок**

Скачет лягушонок, (Хлопаем
в ладоши.)

Ква-ква-ква! (Прыжки на
месте.)

Плавает утенок, (Хлопаем в
ладоши.) Кря-кря-кря! (Руки
к груди — в стороны.)

Прыгает козленок,
(Хлопаем в ладоши.) Ме-
ме-ме! (Руки на пояс,
наклон вперед, повороты
головы влево-вправо.) А за
ним ягненок, (Хлопаем в
ладоши.)

Бе-бе-бе! (Приседаем.)
Вот мы на зарядке, (Хлопаем
в ладоши.) Раз-два-три!
(Прыжки на месте.)

Утром на площадке,
(Хлопаем в ладоши.)

Раз-два-три! (Ходьба на
месте.) Все вокруг
стараются, (Хлопаем в
ладоши.) Спортом
занимаются! (Прыжки на
месте.)

47. **Мы топаем ногами** Мы
топаем ногами

Топ, топ, топ. (*шаг на месте*)

Мы хлопаем руками

Хлоп, хлоп, хлоп. (*хлопки
руками*)

Мы руки разведем

И побежим кругом. *(руки в стороны, бег по кругу, на месте)*

48. Поросенок пятачок

Поросенок пятачок отлежал себе бочок,

Встал на ножки, потянулся, *(потянулись)* А потом
присел, прогнулся, *(имитируем движения)*

И на ножках поскакал, и руками помахал
(имитируем движения)

А потом опять прилег, но уже на левый бок.
(сложили ручки, положили под подбородок)

49. Печка-ча горяча

Ча, ча, ча. *(хлопки в ладоши)*

Наша печка горяча. *(полуприседания)*

Чи-чи-чи. *(хлопки над головой)*

Варит печка щи да кашу,

Пищу нашу. *(прыжки на месте)*