Картотека физминуток

**«Динамическая пауза.»**

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять.            (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.        (Ходьба "змейкой”).

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали.   (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем.     (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

**"Медвежата"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

**"Гром"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

**«На водопой»**

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок,             (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок,           (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок,            (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата,          (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата,         (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат,                  (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят.             (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают”.

**"Листики"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул - полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

**"Улыбнитесь"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

**«Птички –невелички»**

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички - невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улеталиИз архивов Осьмаковой М.В.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

**«Игрушки»**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

**«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

**«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

**«Мячик»**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

**«Мышка»**

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

**«Листопад»**

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

**«Неваляшки»**

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

**«Репка»**

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

**«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

**«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

**\*\***

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**\*\***

Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**\*\***

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (развести руки)

**\*\***

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**\*\***

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

**«Бабочка»**

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)

Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)

Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

**«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**«Медведь и пчелы»**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

**«Цветок»**

 Спал цветок и вдруг проснулся

 (сидит на корточках, встаёт),

 Больше спать не захотел.

 Шевельнулся, потянулся

 (повороты влево, вправо, потянуться),

 Взвился вверх и полетел

 (плавное движение рук в стороны).

 Солнце утром лишь проснется,

 Бабочка кружит и вьется

 (кружится на месте).

**« Шиповник»**

 Вот шиповника цветы

 (разводит руками в стороны),

 Просто чудо красоты!

 (наклон туловища влево - вправо),

 Яркие, пахучие...

 (вдох - выдох),

 Ай-ай-ай! Колючие!

 (двигает головой в разные стороны).

**« Зайчики»**

 Зайка серенький сидит

 И ушами шевелит (показывает).

 Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть (показывает),

 Зайке холодно стоять,

 Надо зайке поскакать (скачет).

 Заплясали гопака.

 Взялись зайцы за бока,

 Кто-то зайку напугал -

 Зайка - прыг - и убежал (садится).

 (Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

**«Солнце»**

 Солнце глянуло в кроватку,

 1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).

 Все мы делаем зарядку,

 Надо нам присесть и встать,

 Руки вытянуть пошире,

 1, 2, 3, 4, 5.

 Наклониться -3,4

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку.

 Все мы делаем зарядку.

**«Мартышки»**

 (повторяет все что происходит в стихотворении)

 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!

**« Буратино»**

 (Вместе с ребенком  декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

 Буратино потянулся,

 Раз – нагнулся,

 Два – нагнулся,

 Три – нагнулся.

 Руки в сторону развел,

 Ключик, видно, не нашел.

 Чтобы ключик нам достать,

 Нужно на носочки встать.

**«Солнце»**

 Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)

 Даже ветер не шумит.

 Рано утром солнце встало,

 Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)

 Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

 Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

 Дождь по крышам застучал.

 Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)

 Солнце клонится всё ниже.

 Вот и спряталось за тучи,

 Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)

**“Весёлая неделька”**гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

**«Зрительная гимнастика.»**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!  (Выполняют круговые движения глазами)

Слева - сосны, справа – ели.  (Выполняют движения глазами влево – вправо).

Дятел сверху, тук да тук.   (Выполняют движения глазами вверх – вниз).

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домо

**“Дни недели”**комплекс гимнастики на каждый день

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Присядь вправо,*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*
Аист полетел домой,*(Взмахи руками вверх, вниз)*Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

**Среда.**

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Х*одьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин.*(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

**Четверг.**

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

**Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл,*(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл,*(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки.*(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень,*(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать,*(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать.*(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

**Суббота.**

Мы в субботу пригласили*(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы …*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали*(Бег на месте)*

За орешками они.*(Постукивание кулаками друг об друга)*

**Воскресенье.**

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево,*(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”,*(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*