

Картотека физкультминуток. (старшая группа)

1. Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг - скок, прыг - скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко.
Прыгай на носках легко!

Энергичные движения плечами.
Приседания
Прыжки на месте
2. Рот пошире открываем
Руки кверху поднимаем.
Губы трубочкой вперед.
И руки вперед.

Соответствующие движения
3. «Вырастаем большими»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,
Три, четыре руки вниз.

И.П.-основная стойка. Потягиваемся на носках с подниманием рук вверх и опусканием в исходное положение.
4. Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре-
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.

(Три раза)
1-2- стойка на носках, руки вверх потянулись ;
3-4-наклон вперед, покачивание руками вправо
и влево (наклонились).
5. Раз, два, три, четыре-
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре-
Хлопаем руками.
Руки вытянули шире-
Раз, два, три, четыре-
Наклонились - три, четыре,

И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Мы все делаем зарядку.

Соответствующие движения.

6. Раз - согнулись, разогнулись,
Два – нагнулись, потянулись,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На – четыре руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть.

Соответствующие движения.

7. Мы шли, шли, шли.
Ежа нашли.
Наклонились, подняли -
Дальше пошли.

Повторяя за воспитателем слова, дети
выполняют движения.

8. Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайчика скакать,
Прыгать, зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Прыжки на двух ногах

9. Самолеты загудели.

Вращение перед грудью согнутыми в локтях
руками)

Самолеты полетели,

Руки в стороны, поочередно наклоны в
стороны

На полянку тихо сели

Руки к коленям.

Да и снова полетели.

Руки в стороны, наклоны в стороны

Ла – ла - ла

(3 хлопка)

Лу – лу - лу
Слава взял пилу

(3 хлопка). Движение как при пилке дров.

Ул – ул – ул.

Присесть, руки под щеку.

Михаил уснул.

10. Как Солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой - раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладоши-
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим-
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова отпустились.
Мы на месте покружились.
И остановились.

Соответствующие движения.

11. На зарядку солнышко поднимает нас,
Поднимаем руки мы под команду «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».

Соответствующие движения.

12. Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали –
Ванькой – встанькой словно встали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Соответствующие движения.

13. Конь меня в дорогу ждет,
Бьет копытом у ворот.
На ветру играет гривой
Пушной, сказочно красивой.
Быстро на седло вскачу.
Не поеду – полечу.
Цок, цок, цок, цок

Цок, цок, цок, цок.
Там, за дальнею рекой
Помашу тебе рукой.

Руки за спиной сцеплены в замок;
ритмичные поочередные поднимание согнутых в коленях ног; покачивания головой;
подскоки на месте, руки полусогнуты в локтях перед собой.

14. Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки
Туки – туки – туки - тук!
Туки – туки – туки - тук!
И постукивают,
И похрюкивают:
Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!
Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

Легкие движения кистью рук.

15. Зайцы скачут:

Скок – скок – скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают, не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладошки три хлопка,
Головою три кивка.

16. Руки подняли, покачали ими – это деревья в лесу.

Руки качнулись, кисти встряхнулись – ветер сбивает росу.
В стороны руки – плавно помашем – это к нам птицы летят,
Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад...

Соответствующие движения руками.

17. Я прошу подняться вас – это «раз»,

Повернулась голова – это «два».
Руки вниз, вперед смотри – это «три»
С силой их к плечам прижать – это «пять».

Всем ребятам тихо сесть – это «шесть» Соответствующие движения.

18. Снег идет, снег идет.

Дворник улицу метет.
Стороной народ идет.
Веселей, веселей!
Заниматься нам не лень.
Мы немножко разомнемся,

- | | | |
|------------|---|---|
| | За дела опять возьмемся. | Произвольная имитация движений. |
| 19. | Вот идет черный кот,

Притаился - мышку ждет.

Мышка норку обойдет.

И к коту не подойдет. | Шаги с высоким подниманием ног.

Приседания, руки к коленям.

Встать, повернуться.

Руки в стороны. |
| 20. | | |
| | Ира, Инна и Иван
Весело плясали.
Покружились, поклонились,
На местах остановились. | Соответствующие движения. |
| 21. | Шел по берегу петух

Поскользнулся – в речку бух!

Будет знать петух, что впредь

Надо под ноги смотреть. | Шаги с раскачиванием в стороны

Круговое движение руками.

Подъем, погрозить пальцем.

Наклон вперед |
| 22. | Игра «Комары». Дети делятся на две группы: одни изображают комаров, другие – гуляющих детей. Комары, произнося звук «з – з - з», бегут за ребятами, которые стараются спрятаться от них в «домики» (отгороженные уголки). Потом участники игры меняются ролями. | |
| 23. | Сам, сам самолет.
Тут и там самолет.
Летит самолет близко, далеко.
Летит самолет низко, высоко. | Два хлопка, руки в сторону.
Два хлопка, руки в сторону.
Руки к груди, в сторону, вперед.
Руки в стороны, присесть: встать. |
| 24. | Утром дети в лес пошли

И в лесу грибы нашли.

Наклонились, собирали – | Шаг с высоким подниманием колен

Равномерные приседания.

Наклоны вперед. |

- | | | |
|-----|--|--|
| | По дороге растеряли. | Ритмичное разведение руками. |
| 25. | Девочки и мальчики
Прыгают как мячики.
Ножками топчут,
Ручками хлопчут.
движения. | Выполняются соответствующие |
| 26. | Жу – жу – жу.

На лужок хожу,

На жуков гляжу.

Жу – жу – жу. | Три хлопка.

Шаги с высоким подниманием колена.

Присесть, ладони поднести к глазам.

Три хлопка. |
| 27. | Листья желтые летят,
Под ногами шелестят. | Приседаем, взмахивая руками.
Наклон вперед, руки к носкам. |
| 28. | На горе растут грибы.
Под горой растут грибы. | Руки вверх, хлопок над головой.
Руки через стороны вниз, присесть. |
| 29. | Мой Борис такой лентяй,
Только отдых подавай. | Развести руки.
Присесть, руки под подбородок. |
| 30. | В комнату вошел мой папа.

Мама убрала в шкаф шляпу.

В конуру залез наш пес.

Гриша нам арбуз принес. | Шаги с высоким подниманием колен.

Встать на цыпочки, руки вверх.

Присесть, руки к коленям.

Встать, развести руки в стороны. |
| 31. | Раз – два, раз – два.
Я колю, колю дрова.
Я колю из чурочки
Для маленькой печурочки. | Имитирующие движения. |

32. Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей!
- Соответствующие движения.
33. Дима, Тима и Иван
Весело плясали
Покружились, поклонились,
На местах остановились.
- Соответствующие движения.
34. Две руки хлопают.
Две ноги топают.
Два локотка вращаются.
Два глаза закрываются.
- Соответствующие движения.
35. Хлоп, хлоп, хлоп.
Топ, топ, топ.
Под кроватью черный кот.
Он залез под кровать,
И мешает детям спать.
- Хлопки.
Ходьба.
Имитируем, как ходит кот.
Встать и помахать пальцами правой
руки.
36. Скачет зайка маленький
Около завалинки.
Быстро скачет зайка –
Ты его поймай-ка.
- Прыжки.
37. Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет.

- Шейку трет.
Подметаёт Хомка хатку
И выходит на зарядку.
- Имитирующие движения.
38. Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять,
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.
- Соответствующие движения.
39. Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
- Соответствующие движения.
40. Поезд едет, едет, едет
Мимо елей и берёз.
Далеко уехал поезд –
Еле слышен стук колёс.
- Имитируем вращение колёс.
41. Шашки на столе,
Шишки на сосне.
- Присесть, руки вперёд.
Встать, руки поднять вверх.
43. Лебеди летят, крыльями машут.
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться.
Очень бесшумно на воду садятся.
- Плавные движения руками с большой амплитудой наклоны вперёд; прогнувшись, приседания (2-3 раза).

44. Ребята образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого крепко связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение:

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели.
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом. Ходьба с постепенным переходом на бег.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз – два, раз – два!
Вот и кончилась игра.

45. Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки мелькают,
Раз, два, три, четыре,
Полетели, покружились.

Имитация движений.

46. 1. Упражнение для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, в стороны, поднимаясь на носки и в положении стоя. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки).

2. Упражнение для туловища. Стоя, вращая верхнюю часть туловища.

3. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом кругом; смещая ноги вправо – влево.

47. Ща – ща – ща – Шаги с высоким подниманием ног.
Кот ходит без плаща.
Щи – щи – щи –
Щиплем мы щавель на щи. Присесть, движения, имитирующие сбор трав.

48. Чи – чи – чи – Три хлопка.
Черные грачи. Руки в стороны, махи руками.

Чок – чок – чок –
Черный каблучок. Руки на поясе, топанье ногами.

49. Имитирующие движения колес под скороговорку;

Мчится поезд скрежеща: (Несколько раз)
Же – че – ща.

Две сестрицы – две руки
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают плавая.

50. К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс,
Одной, другой - это кроль,
Все как один плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

