

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Тема: Вот мы какие стали большие»
«Раз-два...»**

Мы становимся все выше, (Дети поднимают руки вверх)

Достаем руками крыши. (Встают на носочки)

Раз-два — поднялись, (Тянут руки вверх)

Раз-два — руки вниз. (Опускают руки вниз)

Тема: «Этикет» «Вежливый Зайка»

-Дайте капусты кочанчик- другой! (махать двумя руками к себе)

-Разве так просят? Подумай, косой. (повороты в сторону)

Дайте, *пожалуйста*, - вспомнил Зайчишка, - (наклоны вперед руки вперед)

И, если можно, с большой кочерыжкой. (показать большой круг)

Вот, молодец, ему лапу пожали (пожать ладошки)

И самых вкусных кочанчиков дали... (погладить живот)

Тема: «Новогодний калейдоскоп»

Из сугроба на опушке (Дети сидят на корточках)

Чьи-то выглянули ушки, (Кисти рук прижаты к голове)

И помчался, скок-скок-скок, (Легкий бег)

Белый маленький зверек. («лапки» сложены перед грудью)

Вот запрыгал он проворно (Легкие прыжки с продвижением)

По тропинкам отбелённым. (вперед и поворотами вокруг себя)

Ветер у березок кружит, (выполнять маховые движения руками)

Шевелит зайчишке уши. (перед собой поднимая руки вверх)

Ветер-ветер, поиграй-ка, (Хлопки в ладоши)

Не догнать лихого зайку! (Бег)

**Тема: «Здравствуй, Зимушка-зима!»
«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок (показать, как лепят снежки)

Кати по снегу свой снежок –

Он превратился в толстый ком. (показать руками ком)

И станет ком снеговиком. (руки на пояс, покачать головой)

Его улыбка так светла! (улыбнуться)

Два глаз... шляпа... нос... метла... (руками показать на глаза,
голову, нос, поднять одну

руку вверх, раздвинув пальцы)

Но солнце припечет слегка (приложить ладонь ко лбу и
посмотреть вверх)

Увы – и нет снеговика. (развести руки в стороны)

**Тема: «Дружба»
«Все ребята дружно встали»**

Все ребята дружно встали (Выпрямиться)

И на месте зашагали. (Ходьба на месте)

На носочках потянулись, (Руки поднять вверх)

А теперь назад прогнулись. (Прогнуться назад, руки за голову)

Как пружинки мы присели (Присесть)

И тихонько разом сели

Тема : «До свидания, лето»

Детский сад, детский сад, Хлопки на каждое слово

Он всегда детям рад. Развороты кистей в

Буду в садике играть разные стороны,

И конструктор собирать, пальцы кистей соприкасаются.

И игрушки за собой убирать. Рука двигается вправо-влево.

Буду бойко танцевать Приседание. Танцевальные движения.

И лепить и рисовать, Имитировать лепку и рисование.

Буду песни каждый день напевать. Руки «замком» перед собой.

Тема: «Краски осени»

«Листопад»

Падают, падают листья, (Взмахи руками.)

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья (Повороты вокруг себя.)

По ветру вьются летят.

Тема: «Животный мир»

«Киска»

То прогнет,(стоя на четвереньках прогнуть спинку)

То выгнет спинку, (выгнуть спинку)

Ножку вытянет вперед – (вытянуть одну ногу назад,вернуть назад)

Это делает зарядку (вытянуть другую)

Наш Маркиз – (сесть на колени)

Пушистый кот. (погладить руки)

Чешет он себя за ушком, (имитация «почесать» рукой)

Жмурит глазки и урчит. (Зажмурить, поурчать)

У Маркиза все в порядке☺ сжать ладони в кулачок, б. палец вверх)

Когти, шерсть и аппетит. (имитация_

**Тема: «Народная культура и традиции»
«Дни недели»**

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. Кружимся на месте.

Очень долго танцевал. Хлопки в ладоши. А в субботу, воскресенье
Дети садятся на корточки, руки

Целый день я отдыхал. под щеку - засыпают.

Тема: «Здоровей-ка»

Вверх рука и вниз рука. Одна правая рука вверх, другая вниз

Потянули их слегка. Рывком менять руки.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседания с хлопками: Приседания, хлопки в ладоши

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим головой, Вращение головой вправо и влево.

Разминаем шею. Стой! Останавливаются

**Тема: «Азбука безопасности»
«Я однажды потерялся»**

Я однажды потерялся, изобразить испуг

Только быстро догадался, слегка ударить себя по лбу,

Посмотрел туда-сюда, повороты
Нет мамы – вот беда развести руки в стороны вниз
Побежал направо я бег на месте
Мама не нашлась моя руку «kozyрьком»
Побежал налево я бег на месте,
Мама не нашлась моя руку “kozyрьком”
Повернулся я вокруг поворот вокруг себя
Может быть увижу вдруг руку “kozyрьком”
Нет. Я решил стоять руки скрестить на груди
И на месте маму ждать. руки на пояс, топнуть ногой

Тема: «Маленькие исследователи»

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 мы сложим назад.
(Дети выполняют движения по тексту)

**Тема: «Миром правит доброта»
«На лугу»** Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. Шагаем на месте.
Встанем, глубоко вздохнем,
Упражнения начнем.
Руки в стороны, вперед, Развели руки в стороны, вперед.
А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, Присели.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем! Топаем ногами.

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! Шагаем на месте.

Тема: «Весна шагает по планете»
«Мишка»

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. повороты влево и вправо

Потянулся он со сна: потягивания, руки вверх

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. вращения головой

Наклонился взад-вперед, наклоны вперед- назад

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки наклоны: правой рукой коснуться

И трухлявые пеньки. левой ступни, потом наоборот.

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. дети садятся

Тема: «Встречаем птиц»

Жил на свете попугай. руки в стороны, влево, вправо

Крылья шире расправляй.

Он любил летать всех выше, махи руками

Выше пальм, жирафов выше. Потянуться на носках, руки вверх

В гости к деткам прилетал, делать приседания

Вместе с ними отдыхал, наклоны головы вперед

Прыгал, кланялся, шалил, прыжки на месте, наклон вперед

С малышами говорил.

Тема: «Волшебница вода»

К речке быстро мы спустились, шаг на месте

Наклонились и умылись. наклоны вперед

Один, два, три, четыре.

Вот как славно освежились! вытереть руками лицо

А теперь поплыли дружно, имитация плавания

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасса имитация брасса

Одной, другой – это кроль. имитация кроля

Все как один, плывем как дельфин. имитация

Вышли на берег крутой ходьба на месте

И отправились домой!

Тема: «День Победы»

«Самолет»

Мы летим под облаками, Помахать руками вверх

А земля плывет под нами: Помахать внизу
Роща, поле, сад и речка, Махать руками, словно крыльями.
И дома и человечки. Показать крышу, пошагать
Мы летать устали что-то, Вытереть лоб
Приземлились на болото. Сесть на пол.

**Тема: «Азбука безопасности»
«На улице нашей»**

На улице нашей развести руки в стороны
Машины, машины. «покрутить руль»
Машины малютки, присесть
Машины большие. встать руки вверх
Спешат грузовые, ходьба на месте
Фырчат легковые, руки к плечам, вверх - вниз
Торопятся, мчатся, прыжки на месте
Как будто живые. остановиться покачать головой

Тема: «Мой дом»

По дороге мы идём.
Путь далёк, далёк наш дом. (дети шагают на месте)
Жаркий день, сядем в тень.
Мы под дубом посидим, (сядутся на корточки)
Мы под дубом полежим. (кладут голову на ладони)
Потом дальше пойдём. (встают и идут дальше)

**Тема: «Урожай»
«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, отжимают,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. Кладут, насыпают песок.
Варим, варим мы компот, Повернуться вокруг себя.
Угостим честной народ. Хлопать в ладоши.

Тема: «Я – человек»
«Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ! Топают ногами.
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп! Хлопают руками.
Мы глазами миг, миг, миг. Моргают глазами.
Мы плечиками чик, чик, чик. Поднимают и опускают плечи.
Раз – сюда, два – туда, Повороты в стороны.
Повернись вокруг себя. Кружатся.
Раз – присели, два – привстали. Приседание.
Руки кверху все подняли. Подняли руки вверх.
Раз – два, раз – два, хлопки
Заниматься нам пора. сложить руки полочкой

Тема: «Наш быт»
«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе,

Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик

Вот фарфоровые чашки, приседать

Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясе

Вот фарфоровые блюдца, кружиться,

Только стукни - разобьются. рисуя руками круг

Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. сделать большой круг

Тема: «Транспорт»
«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине, Руками крутим руль

Нажимаем на педаль. Ногу сгибаем и разгибаем

Газ включаем, выключаем Движения рукой вперед- назад.

Смотрим пристально мы вдаль. Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.

Дворики смывают капли Руки согнуты в локтях движения

Вправо-влево – чистота! Влево - вправо.

Ветер волосы взъерошил. Взъерошить волосы.

Мы шофёры – хоть куда! Выставляем большой палец.

Тема: «Кто как готовиться к зиме»
«За грибам»

За грибами в лес пошли. Ходьба по кругу

Много там грибов нашли, Руки описывают круг в воздухе

Встретили косоногого зайку. Показывают руками уши

Ускакал от нас зайчишка. Прыжки с продвижением вперед

Мишка ел в кустах малину Движения медведя

И отдал нам половину.

Дятел стучал тук да тук. Согнутым пальцем стучат по ладошке

Раздавался громкий стук. Хлопают в ладошки

Тема: «Город мастеров»
«Инструменты»

Ор-ор-ор, держим мы в руках топор.

Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором.

Ток-ток-ток, взяли в руки молоток.

Ток-ток-ток, бьет по шляпке молоток.

Часто - нередко, не мимо, а метко.

(слова дети сопровождают движениями)

**Тема: «В гостях у сказки»
«Кошкин дом»**

Тили-бом! Тили-бом! прыжки на двух ногах

Загорелся кошкин дом, руки вверх помотать

Идёт дым столбом! «как мотор у самолёта»

Кошка выскочила, подпрыгнуть руки в стороны

Глаза выпучила, показать глаза

Бежит курочка с ведром бег на месте

Заливать кошкин дом, руки вверх вниз поочередно

А лошадка – с фонарём, «фонарики»

А собачка – с помелом, «имитация подметания»

Серый зайushка – с листом. две руки вверх, вниз

Раз! Раз! Раз! Раз! 4 хлопка

И огонь погас! Присесть

**Тема: «Моя семья»
«Три медведя»**

Три медведя шли домой. Дети шагают на месте Вперевалочку.

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

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. грудью сжаты в кулаки

**Тема: «Наши защитники»
«Богатыри»**

Дружно встали. ходьба на месте

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! руки в стороны

Мы ладонь к глазам приставим, приставить руку ко лбу

Ноги крепкие расставим. расставить ноги

Поворачиваясь вправо, поворот вправо

Оглядимся величаво, повороты головы

И налево надо тоже поворот влево

Поглядеть из-под ладошек. сделать «козырёк»

И направо, и еще посмотреть вправо

Через левое плечо. посмотреть влево

Тема: «Женский день» «Мама»

Маму я свою люблю,

(изображают руками сердце и подносят его к груди)

Я всегда ей помогу:

Я стираю, полоскаю,

(далее движения по тексту)

Воду с ручек отряхаю,

Пол я чисто подмету

И дрова ей наколю.

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

И ни разу, и ни разу ни словечка

Не скажу.

**Тема: «Быть здоровыми хотим»
«Лягушки»**

На болоте две лягушки Руки согнуты в локтях и подняты вверх.

Две зелёные подружки Наклоны влево, вправо.

Утром рано умывались, Показывают, как умываются.

Полотенцем вытирались. Показывают, как вытираются.

Ножками топали, Топают ногами.

Ручками хлопали. Хлопают руками.

Вправо, влево наклонялись Руки на пояс, наклоны.

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзья большой привет! Руки вперед и в стороны.

**Тема: «День смеха»
«Отдыхалочка»**

Будем, дети, громко хрюкать!

Хрю - хрю - хрю! покрутить «пяточок»

И как кошечки мяукать: показать кошачьи лапки

Мяу - мяу - мяу!

Хлопнем звонко мы в ладоши. хлопки в ладоши

Хлоп - хлоп - хлоп.

И полаем все немножко: лапки перед грудью,

Гав - гав - гав! «повилить хвостиком»

Посвистим, постучим, дети издадут соотв. звуки

Порычим и помолчим. Приложить палец к губам

**Тема: «Космос»
«Космонавт»**

В небе ясном солнце светит, поднять руки вверх и помахать

Космонавт летит в ракете. потягивания — руки вверх

А внизу леса, поля — приставить козырек и посмотреть вниз

Расстиляется земля. низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.

разводятся в стороны.

**Тема: «Праздник весны и труда»
«Солнышко»**

Вот как солнышко встает, Поднять руки вверх.

Выше, выше, выше. Потянуться

К ночи солнышко зайдет Присесть на корточки.

Ниже, ниже, ниже. Руки опустить на пол

Хорошо, хорошо, Хлопать в ладоши.

Солнышко смеется. Улыбаться покачивая головой

А под солнышком нам помахать руками

Весело живется. Прыжки на месте.

**Тема: «Мир природы»
«Ягоды»**

А в лесу растет черника, поднимаясь на носочках, руки

Земляника, голубика. тянуть вверх, плавно опустить

Чтобы ягоду сорвать, встать на всю ступню.

Надо глубже приседать. приседания

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. ходьба на месте

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №27
с. Львовского муниципального образования Северский район

Картотека физкультминуток по темам

2018 год