

# Картотека физкультминуток. ( старшая группа)

Курс – Романовская В. И.

1. Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг - скок, прыг - скок. Энергичные движения плечами.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали. Приседания  
Выше, выше, высоко.  
Прыгай на носках легко! 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.  
с  
И.П.-основная стойка. Потягиваемся на носках  
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-

<p>Наклонились - три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Мы все делаем зарядку.</p>	<p>Соответствующие движения.</p>
<p>6. Раз - согнулись, разогнулись, Два – нагнулись, потянулись, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На – четыре руки шире, Пять, шесть – тихо сесть.</p>	<p>Соответствующие движения.</p>
<p>7. Мы шли, шли, шли. Ежа нашли. Наклонились, подняли - Дальше пошли. дети</p>	<p>Повторяя за воспитателем слова, выполняют движения.</p>
<p>8. Раз, два, три, четыре, пять! Начал зайчика скакать, Прыгать, зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз.</p>	<p>Прыжки на двух ногах</p>
<p>9. Самолеты загудели. локтях</p>	<p>Вращение перед грудью согнутыми в руками)</p>
<p>Самолеты полетели,</p>	<p>Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны</p>
<p>На полянку тихо сели</p>	<p>Руки к коленям.</p>
<p>Да и снова полетели.</p>	<p>Руки в стороны, наклоны в стороны</p>
<p>Ла – ла - ла</p>	<p>(3 хлопка)</p>
<p>Лу – лу - лу Слава взял пилу Ул – ул – ул. Михаил уснул.</p>	<p>(3 хлопка). Движение как при пилке дров. Присесть, руки под щеку.</p>
<p>10. Как Солдаты на параде,</p>	

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 – физкультурминутка.  
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;  
согнутых в коленях ног; покачивания головой;  
полусогнуты в локтях перед собой.

ритмичные поочередные поднимание  
подскоки на месте, руки

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.

Шаги с высоким подниманием ног.  
Приседания, руки к коленям.

Мышка норку обойдет.

Встать, повернуться.

И к коту не подойдет.

Руки в стороны.

**20.**

Ира, Инна и Иван

- |     |  |   |
|-----|--|---|
|     | Весело плясали.<br>Покружились, поклонились,<br>На местах остановились.  | Соответствующие движения.   |
| 21. | Шел по берегу петух<br>Поскользнулся – в речку бух!  | Шаги с раскачиванием в стороны<br>Круговое движение руками.   |
|     | Будет знать петух, что впредь  | Подъем, погрозить пальцем.  |
| 22. | Надо под ноги смотреть.<br>Игра «Комары». Дети делятся на две группы: одни изображают комаров, другие – гуляющих детей. Комары, произнося звук «з – з – з»,  | Наклон вперед   |
|     | за ребятами, которые стараются спрятаться от них в «домики» (отгороженные уголки). Потом участники игры меняются ролями.                                     | бегут   |
| 23. | Сам, сам самолет.<br>Тут и там самолет.<br>Летит самолет близко, далеко.<br>Летит самолет низко, высоко.   | Два хлопка, руки в сторону.<br>Два хлопка, руки в сторону.<br>Руки к груди, в сторону, вперед.<br>Руки в стороны, присесть: встать.                       |
| 24. | Утром дети в лес пошли<br>колен  | Шаг с высоким подниманием   |
| 25. | И в лесу грибы нашли.<br>Наклонились, собирали –<br>По дороге растеряли.<br>Девочки и мальчики<br>Прыгают как мячики.<br>Ножками топчут,<br>Ручками хлопчут. | Равномерные приседания.<br>Наклоны вперед.<br>Ритмичное разведение руками.  |
|     | движения.  | Выполняются соответствующие   |
| 26. | Жу – жу – жу.  | Три хлопка.   |
| 27. | На лужок хожу,<br>На жуков гляжу.<br>Жу – жу – жу.<br>Листья желтые летят,<br>Под ногами шелестят.   | Шаги с высоким подниманием колена.<br>Присесть, ладони поднести к глазам.<br>Три хлопка.<br>Приседаем, взмахивая руками.<br>Наклон вперед, руки к носкам. |
| 28. | На горе растут грибы.<br>Под горой растут грибы.   | Руки вверх, хлопок над головой.<br>Руки через стороны вниз, присесть.   |
| 29. | Мой Борис такой лентяй,<br>Только отдых подавай.   | Развести руки.<br>Присесть, руки под подбородок.  |
| 30. | В комнату вошел мой папа.  | Шаги с высоким подниманием колен.   |

- |     |  |  |
|-----|--|--|
|     | Мама убрала в шкаф шляпу.<br>В конуру залез наш пес.   | Встать на цыпочки, руки вверх.<br>Присесть, руки к коленям.  |
| 31. | Гриша нам арбуз принес.<br>Раз – два, раз – два.<br>Я колю, колю дрова.<br>Я колю из чурочки<br>Для маленькой печурочки.                                 | Встать, развести руки в стороны.<br><br>Имитирующие движения.  |
| 32. | Руки кверху поднимаем,<br>А потом их опускаем,<br>А потом их разведем<br>И к себе скорей прижмем.<br>А потом быстрее, быстрее<br>Хлопай, хлопай веселей! | Соответствующие движения.  |
| 33. | Дима, Тима и Иван<br>Весело плясали<br>Покружились, поклонились,<br>На местах остановились.  | Соответствующие движения.  |
| 34. | Две руки хлопают.<br>Две ноги топают.<br>Два локотка вращаются.<br>Два глаза закрываются.  | Соответствующие движения.  |
| 35. | Хлоп, хлоп, хлоп.<br>Топ, топ, топ.<br>Под кроватью черный кот.<br>Он залез под кровать,<br>И мешает детям спать.  | Соответствующие движения.<br>Хлопки.<br><br>Ходьба.<br>Имитируем, как ходит кот.<br>Встать и помахать пальцами |
| 36. | правой руки.<br>Скачет зайка маленький<br>Около завалинки.<br>Быстро скачет зайка –<br>Ты его поймай-ка.   | Прыжки.  |
| 37. | Хомка, хомка, хомячок,<br>Полосатенький бочок.<br>Хомка раненько встает,<br>Щечки моет.<br>Шейку трет.<br>Подметает Хомка хатку<br>И выходит на зарядку. | Имитирующие движения.  |
| 38. | Руки вытянуть пошире,<br>Раз, два, три, четыре, пять,<br>Наклониться – три, четыре,<br>И на месте поскакать.<br>На носок, потом на пятку,                |  |

39. Все мы делаем зарядку.  
Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.
- Соответствующие движения.  
Соответствующие движения.
40. Поезд едет, едет, едет  
Мимо елей и берез.  
Далеко уехал поезд –  
Еле слышен стук колес.
- Имитируем вращение колес.
41. Шашки на столе,  
Шишки на сосне.
- Присесть, руки вперед.  
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 вперед; 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  
Завертели карусели.  
А потом кругом, кругом  
Все бегом, бегом, бегом.
- Ходьба с постепенным переходом на бег.
45. Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз – два, раз – два!  
Вот и кончилась игра.  
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. Ша – ша – ша – Шаги с высоким подниманием ног.  
Кот ходит без плаща.

Ши – ши – ши – Присесть, движения, имитирующие сбор.  
Шиплем мы щавель на ши.

травы.

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.