

Управление образования  
администрации городского округа Солнечногорск  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №14»

МО 141570 Солнечногорский район  
пгт. Менделеево,  
ул.Куйбышева, д.14-15

8-495-546-33-87  
8-495-546-36-69  
mend.school.1@mail.ru

# ФИЗМИНУТКИ

## КАРТОТЕКА

учитель-логопед Смагина Н.Г.  
МБДОУ № 14  
пгт Менделеево



**Физкультминутки** – это обязательный компонент учебно-воспитательной деятельности в дошкольном учреждении.

**Цель** физкультминуток в ДОУ: создание условий для дошкольников в ходе непосредственно-образовательной деятельности для наиболее лучшего усвоения той или иной образовательной области, сохранения интереса на протяжении всего времени НОД.

**Задачи:**

-повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время НОД или любого другого мероприятия;

-обеспечить непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.

Заинтересовать детей можно таким началом:

Я начну стихи читать,  
Вы – задания выполнять.  
Дружно в круг скорей вставайте  
И за мной все повторяйте!

**Физкультминутки**

**«Алфавит»**

А – начало алфавита,  
Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко,

– А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

*дети стоят, широко расставив ноги*

*встали;*

*руки вверх,*

*в стороны, вперед, назад,*

*повороты вправо, влево;*

*сели.*

**«Аист»**

Дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения:

– Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

–Топаю правою ногой,

Топаю левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

\* \* \*

Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря!  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж!  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га!  
Клювом перья расправляют.  
Ветер ветки раскачал  
Шарик тоже зарычал,  
Р-Р-Р  
Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш!  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш.

*шагаем*  
*машем руками-крыльями*  
*круговые вращения шеей*  
*повороты туловища влево-вправо*  
*качаем поднятыми вверх руками*  
*руки на поясе, наклонились вперед,*  
*смотрим перед собой*  
*подняли вверх руки, потянулись*  
  
*присели*

### «Буратино»

Дети имитируют стихотворение, выполняя движения.

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*Руки вверх, вдох — потянулись;*  
*наклон — раз, два, три,*  
  
*развели руки в стороны;*  
  
*встали на носочки.*

\* \* \*

Вот помощники мои, их как хочешь  
поверни: И вот эдак, и вот так, не  
обидятся никак.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Не сидится им опять.  
Постучали,  
Повертели  
И работать захотели.  
Поработают немножко,  
Мы дадим им отдохнуть.  
Постучали,  
Повертели  
И опять обратно в путь.

*смотрим на раскрытые ладони*  
*потираем руками*  
*хлопаем в ладоши*  
*встряхиваем кистями*  
*стучим по столу*  
*круговые вращения кистью*  
*потираем руками*  
*хлопаем в ладоши*  
*сложили ладони вместе*  
*стучим по столу*  
*круговые вращения кистью*  
*хлопаем в ладоши*

\* \* \*

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*

\* \* \*

Вот так яблоко!  
Оно  
Соку сладкого полно.  
Руки протяните,  
Яблоко сорвите.  
Стал ветер веточку качать,  
Трудно яблоко достать.  
Подпрыгну, руку протяну  
И быстро яблоко сорву!  
Вот так яблоко!  
Оно  
Соку сладкого полно.

*встали  
руки в стороны  
руки на пояс  
протянули руки вперед  
руки вверх  
качаем вверху руками  
потянулись  
подпрыгнули  
хлопок в ладоши над головой  
встали  
руки в стороны  
руки на пояс*

\* \* \*

Встанем, дети,  
Скажем тихо: раз, два, три, четыре, пять.  
Приподнялись,  
Чуть присели  
И соседа не задели,  
А теперь придется встать,  
Тихо сесть,  
Писать начать.

*встали  
шагаем  
поднялись на носочках  
приседаем  
садимся  
встали, потянулись  
ровно сели  
приготовились писать*

\* \* \*

Видишь, бабочка летает,  
На лугу цветы считает,  
– Раз, два, три, четыре, пять.  
Ох, считать не сосчитать!  
За день, за два и за месяц...  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
Даже мудрая пчела  
Сосчитать бы не смогла!

*машем руками-крылышками  
считаем пальчиком  
хлопки в ладоши  
прыжки на месте  
шагаем на месте  
хлопки в ладоши  
машем руками-крылышками  
считаем пальчиком*

\* \* \*

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам!  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек.  
Град! Град! Сыплет град  
Все под крышами сидят.  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин.

*шагаем на месте  
прыжки на месте  
хлопки в ладоши  
шагаем на месте*

\* \* \*

Долго, долго мы лепили, –

Наши пальцы утомили.  
Пусть немножко отдохнут  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем  
И опять лепить начнем

*руки сцеплены в замок; круговые вращения  
руками  
встряхивание кистями рук  
поглаживание каждого пальчика по  
очереди  
развели руки в стороны  
хлопаем в ладоши*

\* \* \*

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать  
Руки поднимать  
Приседать и вставать  
Прыгать и скакать

*ходьба на месте  
ходьба  
руки вверх  
приседание 4-6 раз  
10 прыжков*

\* \* \*

Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще  
Через левое плечо.

*Руки в стороны  
Поворот вправо.  
Поворот влево.  
Поворот вправо.  
Поворот влево.*

\* \* \*

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, –  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом,  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите,  
Раз, два, раз, два!  
Вот и кончилась игра!

*руки на поясе, наклоны туловища влево –  
вправо  
бег на месте  
прыжки на месте  
шагаем на месте  
хлопаем в ладоши*

\* \* \*

Есть в лесу три полочки:  
Ели – елки – елочки.  
Лежат на елях небеса,  
На елках – птичьи голоса,  
Внизу на елочках – роса.

*хлопаем в ладоши  
руки вверх – в стороны – вниз  
руки вверх  
руки в стороны  
руки – вниз, присели*

\* \* \*

Зайки серые сидят,  
Ушки длинные торчат.  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка,  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь, прячьтесь  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки.  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.

*присели  
показываем руками ушки*

*бег на месте*

*присели*

*прыжки на месте*

\* \* \*

Мы топаем ногами.  
Топ, топ, топ  
Мы хлопаем руками..  
Хлоп, хлоп, хлоп  
Качаем головой  
Мы руки поднимаем  
Мы руки опускаем  
Мы руки разведем  
И побежим кругом

*ходьба на месте*

*хлопки в ладоши*

*наклоны головы вправо, влево*

*руки вверх*

*руки вниз*

*руки в стороны*

*бег*

\* \* \*

К речке быстрой мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились  
Делать так руками нужно:  
Вместе – раз, это брасс.  
Одной, другой – это кроль  
Все, как один, плывём как дельфин  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.

*шагаем на месте*

*наклоны вперед, руки на поясе*

*хлопаем в ладоши*

*встряхиваем руками*

*круги двумя руками вперед*

*круги руками вперед поочередно*

*прыжки на месте*

*шагаем на месте*

\* \* \*

Мы читали и писали и немножечко устали.  
Физкультминутку проведем и все вместе  
отдохнем.  
Руки в стороны возьмите и на пояс опустите.  
Шаг на месте – раз, два, три!  
Плечи шире разверни.  
Проведем одну игру: все присядем, скажем «у».  
быстро встанем, скажем «а!» Нам пора уж за дела.

*шагаем на месте*

*руки в стороны*

*присели*

*встали*

\* \* \*

На лошадке ехали, —  
До угла доехали.  
Сели на машину, —  
Налили бензину.  
На машине ехали,  
До реки доехали. —  
Трр! Стоп! разворот. —  
На реке — пароход. —  
Пароходом ехали,  
До горы доехали. —  
Пароход не везет,  
Надо сесть на самолет.  
Самолет летит,  
В нем мотор гудит: —  
-У-у-Ф

*шагаем на месте*

*бег на месте*

*приседания  
поворот кругом  
хлопаем в ладоши  
шагаем на месте*

*руки в стороны, «полетели»*

\* \* \*

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
На зарядку, на зарядку,  
На зарядку становись!  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз! Раз – два, раз – два,  
Раз – два, раз – два,  
Раз – два, раз – два,  
Ниже, дети не ленитесь, –  
Поклонитесь, улыбнитесь,  
Выдох, вдох, выдох, вдох.

*шагаем на месте*

*бег на месте*

*наклоны туловища вперёд, руки на поясе*

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим, –  
Ноги крепкие расставим,  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво. Раз – два!  
Хватит – хватит прибежали,  
Потянулись, подышали! –  
Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились.  
И налево надо тоже  
Поглядеть, из-под ладошек.  
И – направо.  
И еще  
Через левое плечо! Хватит.  
Выдохнуть, вдохнуть.

*повороты туловища влево-вправо*

*Потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох  
развели руки в стороны*

*руки опустили  
наклоны туловища*

*повороты туловища*

*шагаем на месте*

\* \* \*

На зарядку солнышко —  
Поднимает нас,  
Поднимаем руки мы —  
По команде «Раз!»  
А над нами весело  
Шелестит листва. —  
Опускаем руки мы  
По команде «Два!» —  
Наши алые цветки  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. —  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки, —  
Головой качают, —  
Тихо засыпают.

*шагаем на месте  
руки вверх-вниз*

*наклоны туловища влево-вправо*

*шагаем на месте  
плавно поднимаем руки вверх*

*качание руками влево-вправо*

*присели, спрятались  
движения головой влево-вправо*

\* \* \*

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — ромашка, я — вьюнок.  
Становитесь в наш веночек.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки,  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть.  
Мы — веселые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два — вперед нагнуться!  
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться,  
Глубоко потом вдохнуть.  
Раз, два — назад прогнуться,  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире!  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Стали бегать и скакать!

*взялись за руки, построились в круг*

*ходьба по кругу*

*бег по кругу*

*ходьба по кругу*

*прыжки на месте*

*наклоны вперед*

*прогнулись, руки вверх*

*махи руками*

*прыжки на месте*



\* \* \*

*Слова текста сопровождаем действиями*

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись.

\* \* \*

*Слова текста сопровождаем действиями*

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.  
Вы скачите, пальчики,  
Как солнечные зайчики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прискакали на лужок.  
Ветер травушку качает,  
Влево – вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.

\* \* \*

*Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев*

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем.

*(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

\* \* \*

На лужайке, на ромашке  
Жук летал в цветной рубашке.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Я нашла себе жука  
На большой ромашке.  
Не хочу держать в руках—  
Пусть лежит в кармашке  
*дети показывают*  
Ой, упал, упал мой жук  
*нагибаются,*  
Но испачкал пылью.  
Улетел, улетел зеленый жук,  
Улетел на крыльях  
*дети машут руками*

\* \* \*

*Выполняем движения по тексту*

Раз – подняться, потянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – за парту тихо сесть.

\* \* \*

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.  
По коленочкам ударим –  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.

*Стихотворение декламируется детьми  
два раза: первый раз дети стоят на  
одной ноге, второй раз — на другой*

*присели, хлопаем по коленям*

*руки подняли вверх*

*круги руками над головой*

*кружимся*

\* \* \*

Раз, два – дружно встали,  
Руки прямо мы поставим.  
Три, четыре – разведем,  
Заниматься мы начнем.

*шагаем на месте  
руки на поясе  
руки в стороны  
наклоны вперед с касанием руками носка  
ноги: левая рука - правая нога; правая  
рука - левая нога*

С пятки станем на носок,  
Вправо, влево посмотрели,  
На носочки мы присели  
И как птички полетели.  
Раз, два – выше голова,  
Три, четыре – руки шире!  
Пять, шесть – тихо сесть!  
Солнце красное взойдет,  
Утро красное придет  
Руки ставим мы вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда-сюда,  
Делай «раз» и делай «два».  
Раз и два, раз и два!  
Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите.  
Раз и два, раз и два!  
Опустили руки вниз,  
И на место все - садись!

*поднялись на носочки, руки на поясе  
повороты головы влево-вправо  
приседания  
побежали по классу  
шагаем на месте  
руки в стороны  
приседания  
встали, руки вверх  
прыжки на месте  
руки в стороны  
«полетели» как самолеты  
наклоны влево-вправо  
повороты влево-вправо  
хлопаем в ладоши  
руки в стороны  
повороты влево-вправо  
прыжки  
опустили руки  
сели на места*

\* \* \*

Спал цветок и вдруг проснулся  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.

*Туловище вправо, влево  
Туловище вперед, назад  
Руки вверх, потянуться  
Руки вверх, влево, вправо*

*Покружиться*

\* \* \*

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке.  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим.  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки.  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдем.

*Подскоки на правой ноге*

*Подскоки на левой ноге.*

*Бег на месте.*

*Прыжки на месте на обеих ногах.*

*Ходьба на месте.*

\* \* \*

Скачет шустрая синица,  
Ей на месте не сидится,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Завертелась, как волчок.  
Вот присела на минутку,  
Почесала клювом грудку,  
И с дорожки – на плетень,  
Тири-тири,  
тень-тень-тень!

*прыжки на месте на двух ногах  
прыжки на месте палевой ноге  
прыжки на месте на правой ноге  
кружимся на месте  
присели  
встали, наклоны головы влево-вправо  
прыжки на месте на левой ноге  
прыжки на месте на правой ноге  
прыжки на двух ногах*

\* \* \*

Скачет лягушонок,  
Ква-ква-ква!  
Плавает утенок,  
Кря-кря-кря!  
Прыгает козленок,  
Ме-ме-ме!  
  
А за ним ягненок,  
Бе-бе-бе!  
Вот мы на зарядке,  
Раз-два-три!  
Утром на площадке,  
Раз-два-три!  
Все вокруг стараются,  
Спортом занимаются!

*хлопаем в ладоши  
прыжки на месте  
хлопаем в ладоши  
руки к груди – в стороны  
хлопаем в ладоши  
руки на поясе, наклон вперед, повороты  
головы влево-право  
хлопаем в ладоши  
приседаем  
хлопаем в ладоши  
прыжки на месте  
хлопаем в ладоши  
ходьба на месте  
хлопаем в ладоши  
прыжки на месте*

\* \* \*

Утром стрекоза проснулась,  
Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – полетела.

У реки остановилась,  
Над водою закружилась.

*«протираем глазки»  
из положения упор присев постепенное  
выпрямление туловища, руки вперед,  
вверх  
«умываемся»  
кружимся на месте  
наклонились и присели  
«полетели» – машем руками, как  
крыльями  
присели  
побежали по группе*