

«Карточка физкультминуток для детей дошкольного возраста»

ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ

Первый гном присел и встал,
(приседания)

А второй вдруг побежал,
(бег на месте)

Третий плавно покружился,
(кружатся направо)

А четвёртый наклонился.
(наклоны)

Пятый вправо повернулся,
(поворот направо)

А шестой назад прогнулся,
(наклон назад)

**Гном седьмой без остановки
прыгал высоко и долго,**
(прыжки)

**Белоснежка же сказала:
«Повторяем всё сначала!».**



Леший.

По тропинке Леший шёл,
(Ходьба на месте)
На полянке гриб нашёл. (Наклон)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.
(Приседания.)
Леший охает - устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся,
(Потягивания - руки вверх),
А потом вперёд нагнулся
До земли он дотянулся (Наклоны вперёд)
Повернулся влево вправо
(Повороты вправо влево)
Вот и славно!
(Показывают «класс»)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. (Дети садятся)



Царь Горох

Царь Горох любил зарядку,
Начинал он день в присядку.
Головой крутил - вертел,
Никогда он не болел.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.



Зарядка

**Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.**



Колобок

**В наш чудесный уголок
заглянул вдруг колобок.
(Дети хлопают в ладоши)
С ним и звери по порядку
стали дружно на зарядку.
(стали ровно, руки на поясе)
Покачали головой
(качают головой влево – вправо
и притопнули ногой.
(топают ногами)
Руки вверх подняли,
немножко помахали.
(поднимают руки и машут)
С ними мы поприседаем
(приседают)
и к работе приступаем.
(сядут за парты).**



Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай!
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись.



Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги
Огляделся на пороге
(Повороты в право и влево)
Потянулся он со сна
(Потягивания – руки вверх)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил
(Вращение головой)
Наклонился взад –вперёд
(Наклоны вперёд - назад)
Вот по лесу он идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
*(Наклоны: правой рукой коснуться
левой ступни, потом наоборот.)*
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся.
(Дети садятся за парты.)



ВЕТЕР"

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение
ветра, качая туловище
то в одну, то в другую сторону.
На слова «тише, тише» дети приседают,
на «выше, выше» — выпрямляются.)



ТЕРЕМОК

Наш весёлый теремок:

он не низок, не высок.

(встать на носки, присесть)

В нём лягушка прыг да прыг,

(прыжки)

Воробьишка чик – чирик,

(махи руками)

петушок тянет носок,

(ходьба на месте с выс. подн. колен)

и зайчишка скок да скок.

(прыжки на месте)

Мушка крылышками машет,

(бег на месте)

Мышка же с платочком пляшет.

(дети пляшут)

Ёж закрыл дверной замок,

Сторожит он теремок (хлопки)



Матрешки

Вот похлопали в ладошки

наши дружные матрешки.

(Дети хлопают в ладоши)

На ногах у них сапожки,

а на них блестят застёжки.

(выставляют поочередно ногу)

Ох, девчонки озорные,

все матрешки расписные.

(одна рука согнута перед собой,

вторая опирается на нее;

указательный палец к щеке;

выполняют наклоны головы вправо – влево)

В сарафанах ярких пестрых

все похожи словно сестры.

(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)

Влево – вправо наклонились

(выполняют наклоны)

и знакомым поклонились.

(выполняют поклон).

