**КАРТОТЕКА**

***«Физминутки для ребят»***

1, 2, 3, 4, 5

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подымем выше

И легко-легко подышим…

Раз, два! — выше голова,

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — тихо сесть.

Раз — подняться, подтянуться,

Два — согнуться, разогнуться

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — за стол тихонько сядь.

**Разминка**

Все движения разминки

повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе — хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

\*\*\*\*

Раз — руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два — три нагнулись. пол достали

А четыре — прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

\*\*\*\*

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!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть,

Потянуться, отдохнуть.

\*\*\*

Руки к солнцу поднимаю

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю,

Воздух тихо выдыхаю.

Это очень хорошо.

Что сегодня дождик шел!

(поднимаем ручки через стороны вверх,

делая вдох через нос.

Через стороны опускают руки и тихо

произносят на выдохе: «Ф – Ф — Ф»)

**С добрым утром!**

– С добрым утром, глазки! *(поглаживают веки глаз)*

– Вы проснулись? *(смотрим в бинокль)*

– С добрым утром, ручки! *(поглаживаем)*

– Вы проснулись? *(хлопаем)*

– С добрым утром, ножки!

– Вы проснулись? *(топают)*

– С добрым утром, солнце! *(раскрывают руки навстречу солнцу)*

**Доброе утро**

- Доброе утро! — птицы запели.

*(дети машут руками)*

Добрые люди встают с постели;

*(показывают, как просыпаются, потягиваются)*

Прячется все темнота по углам,

*(разбегаются, прячутся за мебелью)*

Солнце вошло и идет по делам!

*(возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте)*

**Робот**

Стоит робот на дороге,

У него не гнутся ноги,

Может он махать руками,

Может он моргать глазами,

Может головой кивать,

Раз, два, три, четыре, пять.

\*\*\*\*

Пошли детки гулять

Стали листья собирать:

Красный листик, желтый листик…

А потом давай считать:

Один, два, три, четыре, пять!

Сколько листиков собрали?

Пять!

С листьями осенними будем мы играть

С листьями осенними будем танцевать!

**Листочки**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели

\*\*\*\*

Руки подняли и покачали.

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули.

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем.

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем.

Крылья сложили назад.

**Физминутки**

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
*(хлопки над головой)*
Мы топаем ногами, топ, топ
*(высоко поднимаем колени)*
Качаем головой
*(головой вперед назад подвигать*)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
*(руки поднять, опустить)*
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
*(присесть и подпрыгнуть)*
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе. ноги врозь

2. Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.

3. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок
*(круговые движения руками*)
Он не низок не высок
*(сесть, встать, руки вверх*)
Удивительная птица подает нам голосок
*(глаза и руки вверх, потянуться)*
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
*(ходьба на месте)*
Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"
*(плечи поднять)*

5. Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок:
вверх-вниз, прыг=скок.
В книжке зонт, открой и пой,
Лупит дождь, а ты сухой!
Киска в книжке близко-близко.
На цветной картинке киску
Долго глажу я рукой-
Ведь у киски мех такой!

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться. не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.

8. Пять веселых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Вста на цыпочки
Один закружился в вальсе
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес
С неба звезды цапал.
А четвертый топал как Мишка косолапый
Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

9. Вечер зимний в небе синем
*(встать из-за стола)*
Звезды синие зажег
*(встать на носки, потянуться)*
Ветви сыплют синий иней
*(потряхивая руками, потихоньку сесть)*
На приснеженный снежок

10. От зеленого причала оттолкнулся пароход
*(встать)*
Он шагнул назад вперед
*(шаг назад)*
А потом шагнул вперед
*(шаг вперед)*
И поплыл, поплыл по речке
*(движения руками)*
Набирая полный ход
*(ходьба на месте)*

11. Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок по мошок -
Избу мшить,
Чтоб не холодно жить.
Ножки - ножки,
Куда бежите?
В лесок, во борок,
Грибы - ягоды собирать,
Да (имя) угощать.

12. Потягушеньки - порастушеньки,
Поперек толстушеньки,
А в ножках - ходунешьки,
А в ручках - хватушечки,
А в роток - говорок,
А в голову - разумок.

13.Заинька, попляши,
Серенький попляши.
Кружком, бочком повернись!
*(покружиться)*
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой!
*(топнуть ногой)*
Кружком, бочком повернись!
*(покружиться)*
Заинька, бей в ладоши!
Серенький, бей в ладоши!
*(похлопать в ладоши)*
Кружком, бочком повернись.

14. Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
*(ходить по кругу)*
Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Вверх летели
*(потянулись вверх)*
Вниз летели
*(присели на корточки)*
Вверх летели, вниз летели
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

**Зайцы.**

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

*(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.)*

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

*(Прыжки вперед – назад)*

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

**Липы.**

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*(Широким жестом развести руки в стороны).*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*(Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.)*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.

Чок – чок, каблучок!

*Потопать ногами.*

В танце кружится сверчок.

*(Покружиться.)*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*(Движения руками, как при игре на скрипке.)*

Крылья бабочки мелькают –

*(Движения руками, как крыльями.)*

С муравьем она порхает.

*(Покружиться парами.)*

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

*(Танцевальные движения, как в гопаке.)*

Звонко хлопают ладошки!

*(Похлопать в ладоши.)*

Всё! Устали ножки!

**Разминка.**

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

**Облако.**

Беленькое облако

*(Округленные руки перед собой)*

Поднялось над крышей

*(Поднять руки над головой)*

Устремилось облако

Выше, выше, выше

*(Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над  головой из стороны в сторону)*

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.

 **Индюк.**

Ходит по двору индюк

*(Шаги на месте)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

*(Остановиться, удивленно посмотреть вниз)*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

*(Потопать ногами)*

Крыльями захлопал

*(Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар

*(Руки на поясе)*

Или медный самовар

*(Сцепить округленные руки перед грудью)*

Затряс бородою

Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как  индюк

Понесся стрелою.

*(Бег на месте)*

 **Звериная зарядка.**
Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
*(кулачками потереть глаза)*
Любят долго потянуться
*(потянуться)*
Обязательно зевнуть
*(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*
Ну и хвостиком вильнуть
*(движение бедрами в стороны)*
А волчата спинку выгнуть
*(прогнуться в спине вперед)*
И легонечко подпрыгнуть
*(легкий прыжок вверх)*
Ну, а мишка косолапый
*(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*
Широко расставив лапы
*(ноги на ширине плеч)*
То одну, то обе вместе
*(переступание а ноги на ногу)*
Долго топчется на месте
*(раскачивание туловища в стороны)*
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
*(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями ввер0х)*
(А. Барто)

**В лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

 *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

**Аист**

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

 *(Аист отвечает.)*

*-* Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

**А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками)*

**А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь!

**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

 *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

 *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись,

 *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись.

 *(Дети садятся.)*

**А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт

 *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка.

*(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью,

 *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга.

 *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой.

*(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут,

*(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают.

*(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят!

 *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают.

 *(Дети останавливаются.)*

**Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

**Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

**Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем.

 *(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо.

 *(Поворот головы вправо и влево.)*

**На лугу растут цветы**

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

 *(Потягивания — руки в стороны.)*

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

 *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

*(Дети машут руками, изображая ветер.)*

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

*(Наклоны.)*

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

**На лужайке поутру**

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок.

*(Взялись за руки, построились в круг.)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

*(Ходьба по кругу.)*

А теперь мы - ручейки,

Побежим вперегонки,

 *(Бег по кругу.)*

Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим.

*(Ходьба по кругу.)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы - веселые лучи.

Мы — резвы и горячи.

*(Прыжки на месте.)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться!

*(Наклоны вперед.)*

Три, четыре — быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться,

*(Прогнулись, руки вверх.)*

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два - назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире!

*(Махи руками.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Прыжки на месте.)*

Стали бегать и скакать!

**Нам на месте не садится**

Нам на месте не сидится,

Разминаем поясницу.

Корпус крутим влево-вправо —

Так мы отдохнем на славу.

*(Вращение туловищем.)*

Хорошо мы отдохнули

И.к занятиям вернулись.

*(Дети садятся.)*

**Головой качает слон**

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. *(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон -

Он зарядку делать рад. *(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся.)*

**Головою три кивка**

Раз — подняться, потянуться,

*(Потянулись.)*

Два — согнуться, разогнуться,

*(Прогнули спинки, руки на поясе.)*

Три - в ладоши три хлопка,

*(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка.

*(Движения головой.)*

На четыре - руки шире,

*(Руки в стороны.)*

Пять — руками помахать,

*(Махи руками.)*

Шесть — на место сесть опять.

*(Присели.)*

**Гриша шел**

Гриша шел - шел - шел,

*(Шагаем на месте.)*

Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Два — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Три — грибок, *(Наклоны вперед.)*

Положил их в кузовок.

**Две веселые лягушки**

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

 *(Дети изображают в движении лягушек.)*

**Две птички**

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели.

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди дивились.

**Дети едут на машине**

Дети едут на машине,

*(Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)*

Смотрят на дорогу -

Слева — постовой стоит,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Справа — светофор горит.

**Дети с палками идут**

Раз, два — вперед нагнуться. *(Наклоны вперед.)*

Три, четыре — быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, *(Руки вверх, потянулись.)*

Глубоко потом вдохнуть. *(Руки опустили, вздохнули.)*

Раз, два — назад прогнуться, *(Прогнулись назад.)*

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире!

*(Руки на пояс.)*

Дети с палками идут, *(Ходьба на месте.)*

Ровно палки все несут.

Раз, два, три, четыре!

Палки дружно положили,

Стали бегать и скакать, *(Прыжки.)*

Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут *(продолжение)***

Снова с палками идут,

Ровно палки все несут.

Палки дружно положили,

Снова бегать и скакать!

Стали палки поднимать,

Стали палки опускать,

Поднимать и опускать,

Поднимать и опускать.

Стали дети наклоняться,

Стали дети выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать,

Потом вместе все вставать,

Приседать, потом вставать,

Приседать, потом вставать.

Снова с палками идут,

Ровно палки все несут.

Потом палки положили, Раз, два, и три, четыре!

**Зайчики**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. *(Дети показывают.)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть, *(Дети показывают.)*

Раз-два, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. *(Дети скачут.)*

Кто-то зайку напугал —

Зайка - прыг — и убежал. *(Дети садятся.)*

**Землянику ищем**

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

**Солнце**

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.