**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 27 «Микк-Маус»**

# Картотека физкультминуток

Воспитатель: Е. А. Благодарёва

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

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.)*
Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*
А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*
Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*









# Физкультминутка



По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежали,
До лужайки добежали
На лужайке, на лужайке,
Мы попрыгаем как зайки.
Стоп! Немного отдохнём.
Дальше мы пешком пойдём



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

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 покаже

Крылья сложили назад.



# Физминутка



*Мы в профессии играли –*
*Вмиг мы лётчиками стали!*
*В самолёте полетали*
*И шофёрами вдруг стали!*
*Руль теперь в руках у нас-*
*Быстро едет второй класс!*
*А теперь на стройке мы*
*Кладём ровно кирпичи.*
*Раз- кирпич и два, и три –*
*Строим дом мы, посмотри!*
*Вот закончена игра,*
*Вновь за парты нам пора.*

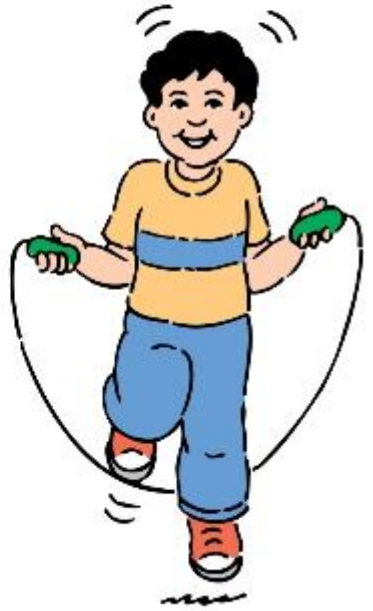


# Физминутка.



Мы идем, мы идем,
По дорожке мы идем,
Мы идем, мы идем,
Звонко песенку поём:
Ля – ля – ля!
Через горы мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
Все равно вперед идем,
Смело песенку поём:
Тра – та – та!
А теперь на цыпочки встали,
Очень быстро побежали.
Мчимся с горки, не молчим,
А задорно так кричим: ух!





# Физкультминутка



Ой, на улице мороз.
Ну-ка все взялись за нос
Ни к чему нам бить баклуши
Ну-ка все взялись за уши
Покрутили, повертели
Вот и уши отогрели
По коленкам постучали
По плечам похлопали
И чуть-чуть потопали



# Динамическая пауза



Погляди скорей вокруг



Опиши руками круг

Треугольник опиши



И квадрат нам покажи

На одной ноге постой-ка



Будто ты солдатик стойкий

Смотрим вверх и смотрим вниз





На носочки поднялись

Вдох и выдох. Тихо сели

Мы урок продолжим смело.

# Физкультминутка

**В «Микки-Маус» мы шагаем**
***(Идут маршевым шагом).***
**Ноги выше поднимаем.**
**Топают ножки**
***(Идут топающим шагом).***
**По прямой дорожке.**
**По узенькой дорожке**
***(Идут на носках).***
**Пойдут тихонько ножки.**
**Друг за дружкой побежали.**
***(Бегут на носочках).***
**В детский сад мы прибежали.**



## 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.**



# Физкультминутка

Сидя, выпрямили спинки.
И следите все за мной:
Покачали головой.
Руку правую подняли,
Ею дружно помахали.
Руку левую подняли,
Ею дружно помахали.
Пальцы в замок соединили,
За головою их поместили.
Влево сделать поворот,
Вправо сделать поворот.
Влево, вправо…
Влево, вправо…
Не начать ли все сначала?



# ПИНГВИНЫ

| | |
|---|---|
| Бело-чёрные пингвины | руки козырьком ко лбу |
| Далеко видны на льдинах. | |
| Вот они шагают дружно, | ходьба на месте |
| Для порядка это нужно. | |
| Оттопырили ладошки | руки вдоль туловища, кисти в стороны |
| И попрыгали немножко. | прыжки на месте |
| Руки вверх чуть приподняли | руки чуть приподнять |
| И быстрее побежали. | бег на месте |





# «На лесной полянке»
# Физкультминутка



Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.(Ходьба  на месте)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.(Приседание)
На пеньке растут опята.
Наклонитесь к ним ребята!(Наклоны )



Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех.(Прыжки)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.(Потягивания-руки вверх)
Три часа в лесу бродили
Все тропинки исходили.(Ходьба на месте)
Утомил всех долгий путь
Дети сели отдохнуть.(Садятся за парты).

