

## Картотека физкультминуток. Карточка № 1.

### **Большой — маленький**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения:*

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

### **По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке,  
*Дети идут шагом,*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
*прыгают на двух ногах,*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму - бух!  
*приседают на корточки*

### **Раз-два**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### **Клён**

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*  
Ветер тихо клён качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клён.

### **Три медведя**

Три медведя шли домой  
*Дети шагают на месте вперевалочку*  
Папа был большой-большой.  
*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  
Мама с ним поменьше ростом,  
*Руки на уровне груди.*  
А сынок — малютка просто.  
*Присесть.*  
Очень маленький он был,  
*Присев, качаться по-медвежьи.*  
С погремушками ходил.  
*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  
*Дети имитируют игру с погремушками.*

### **Пальчики**

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик лег в кровать.  
Этот пальчик чуть вздремнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Солнце красное взойдет,  
Утро красное придет,  
Будут птички щебетать,  
Будут пальчики вставать.

## Картотека физкультминуток. Карточка № 2.

### **Ветер**

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

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

### **Ветер тихо клён качает**

*Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.*

Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз - наклон и два - наклон,  
Зашумел листвою клён.

### **Один, два, три, четыре, пять**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.

#### *Приседания*

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
*Ходьба на месте*

### **Аист**

*Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

*Аист отвечает:*

—Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою.  
После — правой ногою,  
После — левой 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!

*1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 3.

### **Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*Выпрямиться.*

И на месте зашагали.

*Ходьба на месте.*

На носочках потянулись,

*Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись.

*Прогнуться назад, руки положить за голову.*

Как пружинки мы присели

*Присесть.*

И тихонько разом сели.

*Выпрямиться и сесть.*

### **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*

### **Матрёшки**

Хлопают в ладошки

*Хлопок в ладоши перед собой*

Дружные матрёшки.

*Повторить хлопки еще раз*

На ногах сапожки,

*Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрёшки.

*Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись,

*Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись.

*Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные,

*Наклоны головы вправо-влево.*

Матрёшки расписные.

*Наклон назад, руки в стороны, откинуться на*

*спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых

*Повороты туловища направо-налево, руки к*

*плечам, повторить повороты туловища еще*

*раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

*Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрёшки.

*Хлопок по парте, повторить еще раз.*

### **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*

### **Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко!

*Прыжки на месте*

### **Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке.

*Прыжки на одной ножке*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 4.

### **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*

### **Весёлые гуси**

*(Музыкальная физкультминутка)*  
*Дети поют и выполняют разные движения за педагогом*  
Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи  
- У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
- У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
- Один серый,  
Другой белый  
- Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе.  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

### **Будем прыгать, как лягушка**

*Прыжки*  
Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!

### **Ванька-встанька**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*  
Приседай-ка. *(Приседания.)*  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Веселые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши,  
*Прыжки на одной и двух ногах*  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре -  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили.  
*Ходьба на месте*

### **Ветер веет над полями**

Ветер веет над полями,  
И качается трава.  
*Дети плавно качают руками над головой*  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора.  
*Потягивания — руки вверх*  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот.  
*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад*  
Мы взбираемся на холм,  
*Ходьба на месте*  
Там немного отдохнём.  
*Дети садятся*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 5.

### **Вечером**

Вечером девочка Мила  
*Шагаем на месте*  
В садике клумбу разбила,  
*Прыжки на месте*  
Брат ее мальчик Иван  
*Приседания*  
Тоже разбил... стакан!  
*Хлопаем в ладоши*

### **Вот летит большая птица**

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой.  
*Движения руками, имитирующие махи крыльями*  
Наконец, она садится  
На корягу над водой.  
*Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед*

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает,  
*Машем руками-крыльшками*  
На лугу цветы считает.  
*Считаем пальчиком*  
— Раз, два, три, четыре, пять.  
*Хлопки в ладоши*  
Ох, считать не сосчитать!  
*Прыжки на месте*  
За день, за два и за месяц...  
*Шагаем на месте*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
*Хлопки в ладоши*  
Даже мудрая пчела  
*Машем руками-крыльшками*  
Сосчитать бы не смогла!  
*Считаем пальчиком*

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг.  
*Ходьба на месте*  
Тысяча цветов вокруг!  
*Потягивания — руки в стороны*  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр.  
И направо, и налево.  
*Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой*  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули.  
*Потягивания - руки вверх*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели.  
*Дети садятся*

### **Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу.  
*Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх*  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже.  
*Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх*  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот.  
*Вращение прямых рук вперёд и назад*  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место.  
*Дети садятся*

### **Во дворе стоит сосна**

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.  
*Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.*  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал.  
*Наклоны корпуса вперёд-назад*  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт.  
*Рывки руками перед грудью*  
Будем вместе приседать -  
Раз, два, три, четыре, пять.  
*Приседания*  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим.  
*Дети идут на места*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 6.

### **Вот под ёлочкой**

Вот под ёлочкой зеленой  
*Встали*

Скачут весело вороны:  
*Прыгаем*

Кар-кар-кар!

*Громко. Хлопки над головой в ладоши*

Целый день они кричали,

*Повороты туловища влево- вправо*

Спать ребятам не давали:

*Наклоны туловища влево -вправо*

Кар-кар-кар!

*Громко. Хлопки над головой в ладоши.*

Только к ночи умолкают

*Машут руками как крыльями.*

И все вместе засыпают:

*Садятся на корточки, руки под щеку —  
засыпают*

Кар-кар-кар!

*Тихо. Хлопки над головой в ладоши.*

### **Ах, как долго мы писали (для глаз)**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*Поморгать глазами*

Посмотрите все в окно,

*Посмотреть влево - вправо*

Ах, как солнце высоко.

*Посмотреть вверх*

Мы глаза сейчас закроем,

*Закрывать глаза ладошками*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх -  
влево*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*Посмотреть вниз*

Жмурься сильно, но держись.

*Зажмурить глаза, открыть и поморгать им*

### **Поднимайте плечики**

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*

### **Капуста (для пальчиков)**

Мы капусту рубим-рубим,

*размашистые движения руками, как топором*

Мы капусту мнём-мнём,

*«мнут капусту»*

Мы капусту солим-солим,

*«берут» щепотку соли и «солят»*

Мы капусту жмём-жмём.

*сгибание и разгибание кистей рук*

### **Зарядка**

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*наклон вперед*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*наклоны в стороны*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

*имитация бега*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

### **Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом.

## Картотека физкультминуток. Карточка № 7.

### **Эй! Давай-ка, не зевай!**

Эй! Попрыгали на месте  
*прыжки*

Эх! Руками машем вместе.  
*движение "ножницы" руками*

Эхе-хе! Прогнули спинки,  
*наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть*

Посмотрели на картинки.  
*нагнувшись, поднять голову как можно выше*

Эге-ге! Нагнулись ниже.  
*глубокий наклон вперёд, руки на поясе*

Наклонились к полу ближе.  
*дотронуться руками до пола*

Э-э-э! Какой же ты лентяй!  
*выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*

Потянись, но не зевай!  
*руками тянуться вверх, поднявшись на носки*

Повертись на месте ловко.  
*покружиться*

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?  
*остановились, руки в стороны, приподняли плечи*

Завтра будет вновь урок!  
*руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону*

### **Покажите все ладошки**

Покажите все ладошки  
*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите  
*делаем любое движение*

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко  
*произвольные движения руками и ногами*  
Раз-два-три, раз-два-три.

### **В лесу темно, все спят давно**

В лесу темно, все спят давно.  
*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте).*

### **Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямили, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

## Картотека физкультминуток. Карточка № 8.

### **Это я**

Это глазки. Вот, вот.  
Это ушки. Вот, вот.  
Это нос. Это рот.  
Там спинка, тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп.  
Это ножки. Топ, топ.  
Ой, устали! Вытрем лоб.

### **Мы ладонь к глазам приставим**

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!  
*Текст стихотворения сопровождается  
движениями взрослого и ребенка.*

### **Сова**

В лесу темно,  
Все спят давно.  
*Дети изображают спящих*  
Все птицы спят...  
Одна сова не спит,  
Летит, кричит.  
*Дети делают взмахи руками*  
Совушка - сова,  
Большая голова.  
На суку сидит,  
Головой вертит.  
*Изобразить большой круг руками.*  
*Присесть, сделать повороты головой*  
*вправо, влево*  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.  
*Встать, сделать взмахи руками, бег на*  
*месте*

### **Маша растеряша**

Ищет вещи Маша,  
*поворот в одну сторону*  
Маша растеряша  
*поворот в другую сторону, в исходное*  
*положение*  
И на стуле нет,  
*руки вперед, в стороны*  
И под стулом нет,  
*присесть, развести руки в стороны*  
На кровати нет,  
*руки опустили*  
Под кроватью нет.  
Вот какая Маша,  
*наклоны головы влево- вправо,*  
*«погрозить» указательным пальцем*  
Маша растеряша!

### **Стрекоза**

Вот какая стрекоза,  
Как горошины глаза.  
Влево — вправо, назад — вперед.  
Ну, совсем как вертолет.  
*Встать. Показать на уровне глаз*  
*большим и указательным пальцами глаза*  
*стрекозы. Повернуть голову вправо,*  
*влево. Руки на пояс, повороты*  
*туловищем вправо, влево. Исходное*  
*положение. Руки в стороны, голову*  
*опустить вниз, поднять вверх.*  
*Выполнить 3—4 раза*

### **Зарядка**

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.  
*Движения выполняются по ходу*  
*стихотворения*



## Картотека физкультминуток. Карточка № 9.

### **Зайка**

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайнька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

*Движения выполняются по ходу текста  
стихотворения*

### **Часы**

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик- так, тик-так.  
*наклоны головы к плечам*  
Смотри скорей, который час.  
Тик-так, тик-так.  
*раскачивания туловища*  
Налево – раз, направо – раз,  
Тик-так, тик-так.

*наклоны туловища влево – вправо*  
Мы тоже можем так.

### **Буратино**

Буратино - потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.

### **Лебеди**

Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
*плавные движения руками с большой  
амплитудой*  
Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
*наклоны вперед, прогнувшись*  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Тихо-тихо на воду садятся  
(приседания)

### **Три медведя**

Три медведя шли домой:  
*дети идут как медведь*  
Папа был большой-большой.  
*поднимают руки вверх*  
Мама с ним – поменьше ростом,  
*руки на уровне груди, вытянуты вперёд*  
А сыночек просто крошка,  
*салятся на корточки*  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.  
*встают и имитируют игру на  
погремушках, поднимают руки вверх и  
произносят слова: динь-динь-динь*

### **Кузнечики**

Поднимайте плечики,  
*энергичные движения плечами*  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг- скок.  
Стоп! Сели,  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
*приседания*  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.  
*прыжки на месте*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 10.

### *Ёж*

Вот свернулся ёж в клубок  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся.  
Ёжик встал и потянулся.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Выше, выше, высоко.  
Прыгать на носках легко.  
Вот мы встали, подышали,  
Урок дальше продолжали.

### *Зарядка*

Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку!  
Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале.  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг,  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам еще работать нужно.

### *Разминка*

Раз- подняться, потянуться.  
Два- согнуться, разогнуться.  
Три- в ладоши три хлопка,  
Раз, два, три.  
Головою три кивка  
Раз, два, три.  
На четыре- руки шире.  
Пять- руками помахать.  
Шесть- за парту тихо сесть.  
Семь, восемь-лень отбросим.

### *Мишка*

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка покружись  
А потом земли коснись  
И животик свой потри - раз, два, три!

### *Прыжки*

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!  
Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики!  
Прыг-скок, прыг-скок,  
На травку присядем:  
Тишину послушаем,  
Морковочку покушаем,  
Немного отдохнём и  
Дальше пойдём.  
Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, прыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!  
*(Движения выполняются по ходу  
стихотворения)*

### *Руки за спину, головки назад*

Руки за спину, головки назад.  
*Закрывать глаза, расслабиться*  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
*Открыть глаза, посмотреть вверх*  
Головки опустим - на парту гляди.  
*Вниз*  
И снова наверх - где там муха летит?  
*Вверх*  
Глазами повертим, поищем ее.  
*По сторонам*  
И снова читаем.  
Немного еще.

## Картотека физкультминуток. Карточка № 11.

### **Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
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.

### **Вверх рука и вниз рука**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
*Одна прямая рука вверх, другая вниз,  
рывком менять руки*  
Приседание с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем - будет прок.  
*Приседания, хлопки в ладоши над  
головой*  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
*Вращение головой вправо и влево*

### **Вот мы руки развели**

Вот мы руки развели,  
Словно удивились,  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились.  
*Наклонились, выпрямились*  
Ниже, дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь.  
*Выдох, вдох*  
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!

### **Я спортсменом стать хочу**

Я спортсменом стать хочу,  
На скакалке я скачу,  
Подойду к велосипеду.  
И быстрее всех поеду.  
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,  
Я до пола дотянусь,  
Пола я легко коснусь  
Осторожно распрямлюсь.  
Ручки вверх я подниму.  
Где там небо – не пойму!  
Я зажмурюсь и руками  
Поиграю с облаками.  
Я присяду, спинка прямо.  
Пусть меня похвалит мама!  
Ведь зарядку каждый день.  
Делать мне совсем не лень.  
Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
*стучим кулаком об кулак*  
Сделаем большой круг.  
*"нарисовали" руками круг*

### **Лес**

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*

## Картотека физкультминуток. Карточка № 12.

### **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

### **Пальчики**

Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.  
Один! Два! Три! Четыре!  
Пять!  
Захотели поиграть!  
*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно  
разжимать из кулачка. На слова «захотели  
поиграть» пальцы свободно двигаются.*

### **Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора  
*Шагаем на месте*  
Гулять, гулять в луга:  
*Прыжки на месте*  
Курка-карабурка- каки- таки,  
*Хлопаем в ладоши*  
Утка- поплавутка -бряки- кряки,  
*Топаем ногами*  
Гусь- водомусь- гаги- ваги,  
*Приседаем*  
Индюк- хрипидюк- шулты-булды,  
*Хлопаем в ладоши*  
Свинка- толстоспинка- чахи- ряхи,  
*Топаем ногами*  
Коза- дерибоза- мехе- беке,  
*Приседаем*  
Баран – крутороган -чики- брыки,  
*Хлопаем в ладоши*  
Корова- комола –тпруки -муки,  
*Топаем ногами*  
Конь- брыконь -иги- виги.  
*Шагаем на месте*

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!  
*Прыжки на месте.*  
Наклонился правый бок.  
*Наклоны туловища влево- вправо*  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
*Руки вверх*  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,  
*Присели на пол*  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку,  
*Сгибаем ноги в колене*  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли  
*Подняли ноги вверх*  
И немного подержали.  
Головою покачали  
*Движения головой*  
И все дружно вместе встали.  
*Встали*

### **Движения**

Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.  
Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.  
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.