

Картотека физминуток для детского сада

«Осень»

По утрам морозы. *(Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх)*

В рощах желтый листопад. *(Плавные движения над головой влево-вправо)*
Листья около березы *(Медленно приседают)*

Золотым ковром лежат. *(делают плавные движения руками перед собой влево-вправо)*

В лужах лед прозрачно-синий. *(Встают, плавно разводят руки в стороны)*

На листочках белый иней. *(Поднимаются на носочки, руки вверх)*

«Сапожки»

Нарядили ножки в новые сапожки, *(Выставляем носочки поочередно)*

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. *(Ходьба на месте)*

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, *(Топот на месте)*

В грязь не заходите, сапожки не рвите. *(Прыжки на месте)*

«Мороз»

Но вечер приближается *(разведите руки в стороны),*

Вьюга начинается *(покачайте над головой руками из стороны в сторону).*

Крепчает мороз *(с усилием сожмите кулаки)*

—Щиплет щеки, щиплет нос *(пальцами слегка ущипните щеки и нос)*

Руки стали замерзать *(потрите ладони)*

Надо их отогреть *(подышите на ладони).*

Вечер приближается *(разведите руки в стороны)*

Темнота сгущается.

Нам домой давно пора

—До свиданья! До утра! *(помащите рукой на прощание).*

«Снежинки-балеринки».

Дети бегут по кругу и кружатся со словами:

Под музыку вьюги

Кружатся подруги,

Кружатся снежинки —

Зимы балеринки.

Устали кружиться *(дети приседают).*

На землю присели,

Заслушались музыкой

Зимней метели.

Лишь миг отдохнули —

И снова их ветер

Заставил кружиться *(дети кружатся)*

В веселом балете.

Весна - красна, ты с чем пришла? *(Руки в стороны, поклониться.)*
С цветами, с травой, с лошадкой вороной. *(Руками указать на траву, цветы, взять поводья.)*

Мы на ней поскачем по траве луговой, *(Подскоки на месте.)*
К воде ключевой. *(Наклониться, зачерпнуть воображаемую воду.)*
Солнышку улыбнёмся, *(Соответственно.)*

Домой к мамочке вернёмся. *(Сесть на свои места.)*

«Весенняя»

Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка,
Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторяй!"
Утром солнышко встает, теплый лучик детям шлет *(дети встают, разводят руками)*

Здравствуй, солнышко, привет, без тебя нам жизни нет *(кружатся вокруг себя, руками показывают лучи)*

Землю солнышко пригрело, *(разводят вокруг себя руками)*

Птичка радостно запела *(руками изображают взмах крыльями)*

Зажурчали ручейки *(ладошки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек)*

Зацвели вокруг цветы небывалой красоты *(приседают и снова встают, руки поднимают вверх).*

«Летний дождь»

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! *(Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами)*

Шлепаем по лужам.

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Зонтик нам не нужен. *(Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой).*

Нам не страшен сильный дождь! *(Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе).*

Лето наступило! *(Тянутся вверх, раскинув руки).*

Ну, промокли мы. И что ж? *(Пожимают плечами).*

Будем мыться с мылом! *(Улыбаются. Показывают, как намыливают руки).*

«Дождик»

Капля раз, Капля два, *Прыжки на носочках, руки на поясе.*

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом *Развести руки в стороны*

Все бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли, *Сомкнуть руки над головой полукругом*

От дождя себя укрыли.

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

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.)*

Радуга-дуга

Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют поклон)*

Разноцветный мостик! *(рисуют в воздухе дугу, разводят руки в стороны)*

Здравствуй, радуга-дуга! *(Вновь выполняют поклон).*

Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки).*

Мы по радуге бегом *(Бегут по кругу друг за другом),*

Пробежимся босиком *(Высоко поднимая колени).*

Через радугу-дугу. *(Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках).*

Перепрыгнем на бегу *(Делают еще четыре прыжка на носках)*

И опять бегом, бегом. *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени).*

Пробежимся босиком.

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.)*

Физминутки для глаз

"Снежки"

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

"Нарисуйте" круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

"Ёжик"

Ходил ёжик по полянке

(Ходьба на месте)
Он искал грибы опятки.
(Повороты головы вправо и влево)
Глазки щурил и моргал,
(Сильно прищуриться и широко открыть глаза)
Но грибов не увидел.
(Развести руки в стороны)
Вверх смотрел он,
(Поднять голову, посмотреть вверх)
Вниз глядел,
(Опустить голову, посмотреть вниз)
Сам тихонечко пыхтел.
(Произнести "пых", "пых", "пых")
Смотрел влево,
(Голова неподвижна, посмотреть влево)
Смотрел вправо,
(Голова неподвижна, посмотреть вправо)
Вдруг увидел гриб на славу!
(Плотно закрыть и широко открыть глаза)
Оглянулся он ещё
(Руки спрятать за спину)
Через левое плечо,
(Повернуть голову влево, посмотреть назад)
Через правое ещё.
(Повернуть голову вправо, посмотреть назад)
Ёж затопал по тропинке
(Ходьба на месте, высоко поднимая ноги)
И грибок унёс на спинке.
"Мы так долго рисовали. "
Мы так долго рисовали.
(Сидя, потереть ладонями лицо)
Ох, глаза наши устали,
(Слегка прикрыть глаза веками)
Надо глазкам отдых дать,
Будем быстро мы моргать.
(Быстро моргать)
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем быстро мы моргать.
А теперь глаза закроем,
(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)
Широко опять откроем.
Раз – закроем, два – откроем,
Три – закроем, на четыре вновь откроем.
Раз, два, три, четыре, пять
Не устанем закрывать.

И ладошками глаза
Мы закроем не спеша,
Посидим в темноте.
Краска чёрная везде.
А теперь представим сразу,
Чёрную от сажи вазу.
Всё черным-черно кругом:
Чёрно небо, чёрен дом.
Снова мы глаза откроем,
На работу их настроим.
Руки за спину, головки назад.
(Закрывать глаза, расслабиться)
Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх)
Головки опустим - на стол погляди.
(Вниз)
И снова наверх - где там муха летит?
(Вверх)
Глазами повертим, поищем ее.
(По сторонам)
И снова рисуем. Немного еще.
«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)

Воспитатель Охорзина А.В.