Картотека физкультминуток. Карточка №1

|  |  |
| --- | --- |
| ***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 тожеПоглядеть из-под ладошек.И - направо! И еще Через левое плечо! |  ***По ровненькой дорожке***По ровненькой дорожке,*Дети идут шагом,*По ровненькой дорожкеШагают наши ножки,Раз-два, раз-два,По камешкам, по камешкам,*прыгают на двух ногах,*По камешкам, по камешкам...В яму — бух! *приседают на корточки* |

 Картотека физкультминуток. Карточка №2

|  |  |
| --- | --- |
| ***Большой — маленький****Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*Сначала буду маленьким,К коленочкам прижмусь.Потом я вырасту большим,До лампы дотянусь. | ***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* |
| ***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. |  ***Маша растеряша***Ищет вещи Маша,*поворот в одну сторону*Маша растеряша*поворот в другую сторону, в исходное положение*И на стуле нет,*руки вперёд, 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! |

 Картотека физкультминуток. Карточка №3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зарядка***Каждый день по утрамДелаем зарядку,Очень нравится намВсё делать по порядку:Весело шагать, весело играть,Руки поднимать, руки опускать,Прыгать и скакать.*Движения выполняются по ходу стихотворения* | ***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 заинька 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. |

 Картотека физкультминуток. Карточка №4

|  |  |
| --- | --- |
| ***Кузнечики***Поднимайте плечики,*энергичные движения плечами*Прыгайте, кузнечики,Прыг-скок, прыг- скок.Стоп! Сели,Травушку покушали,Тишину послушали.*приседания*Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко.*прыжки на месте* | ***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,*садятся на корточки*Очень маленький он был,С погремушками ходил.*встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь* |
| ***Ёж***Вот свернулся ёж в клубокПотому 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. | ***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 туристаШли домой из далека*ходьба на месте*Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"*плечи поднять* |