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 тоже Поглядеть из-под ладошек. И - направо! И еще  Через левое плечо! | ***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* |

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 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* | ***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, высоко  Прыгай 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 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. | ***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* |