



Картотека физических минуток для дошкольников



Каждый день по утрам

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (*Ходьба на месте.*)

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, (*Ходьба.*)

Руки поднимать, (*Руки вверх.*)

Приседать и вставать, (*Приседание 4-6 раз.*)

Прыгать и скакать (*10 прыжков.*)



Захар змея запускает (руки вверх).
Зоя с зайкой играет (прыжки),
Зина в лес пошла (шаги на месте),
Землянику нашла (наклоны вперёд и
"складывание" ягод в корзинку).



Наша ёлка велика (круговое движение
руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать
на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти
опять!





Физзарядкой белочке не лень.
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув в лево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево-вправо целый день.
Прыгать белочке не лень.



Сначала я буду маленькой, к коленочкам
прижмусь.
Потом я вырасту большой, до лампы
дотянусь.
Я по узкой доске, качаясь, иду.
По широкой доске я прямо пройду.



Ох, ох что за гром? (руки - к щекам,
наклоны в сторону)
Муха строит новый дом (движения,
имитирующие работу с молотком).
Молоток: тук-тук (хлопки руками),
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в
стороны).



А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо, влево
И беритесь вновь за дело.





Мы шагаем по сугробам, по сугробам
крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи
другим дорогу.
Очень долго мы шагали, наши
ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём, а потом
гулять пойдём



Рисунки: 792/11/11/11



На берёзу галка села (присесть, руки к
коленям),
С дерева потом слетела (встать, помахать
руками).
На кровати спит Федот (присесть, руки под
щёку)
И с кровати не встаёт (встать, развести
руками в стороны).



Рисунки: 792/11/11/11



На берёзу галка села (присесть, руки к
коленям),
С дерева потом слетела (встать, помахать
руками).
На кровати спит Федот (присесть, руки
под щеку)
И с кровати не встаёт (встать, развести
руками в стороны).



Рисунки: 792/11/11/11



На берёзу галка села (присесть, руки к
коленям),
С дерева потом слетела (встать,
помахать руками).
На кровати спит Федот (присесть, руки
под щеку)
И с кровати не встаёт (встать, развести
руками в стороны).



Рисунки: 792/11/11/11



Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
Сделаем большой круг.



Рабочий лист



На двери висит замок. (Руки
сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог?
(Пытаются разъединить
руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.



Рабочий лист



А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко.
И отправились в дорожку.



Рабочий лист



На поляну, на лужок тихо падает
снежок.
Улеглись снежинки, белые
пушинки.
Но подул вдруг ветерок,
закружился снежок,
Пляшут все пушинки, белые
снежинки.



Рабочий лист



На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

