



# 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.

