

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 97»

ОГРН 1192468036133 ИНН 2465327806

Юридический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740

E-mail: dou97@mailkrsk.ru

Фактический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740;  
660125, г. Красноярск, ул. 9 Мая, д.64, т.2179765,2179775

# Картотека физкультминуток с детьми дошкольного возраста





**«Мамам дружно помогаем»**

Мамам дружно помогаем: - (наклоны вперёд)

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко – (потягивания — руки в стороны)

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка, - (потягивания — руки вверх)

Скоро высохнут рубашки.

**«Наши алые цветки»**

Наши алые цветки – (плавно поднимаем руки вверх)

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, - (качание руками влево-вправо)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки - (присели, спрятались)

Закрывают лепестки,

Головой качают, - (движения головой влево-вправо)

Тихо засыпают.

**«Мишка вылез из берлоги»**

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге, - (повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна: - (потягивания — руки вверх)

К нам опять пришла весна.

Головой медведь крутил, - (вращения головой)

Наклонился взад-вперёд, - (наклоны вперёд-назад)

Вот он по лесу идёт, - (ходьба на месте)

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя витаминки.



Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся, - (дети садятся)

### «На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы - (потягивания — руки в стороны)

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы, - (потягивания — руки вверх)

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, - (дети машут руками, изображая ветер)

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, - (наклоны)

Опускают лепесточки.

А потом опять встают, - (принять положение правильной осанки)

### «Птички»

Птички в гнездышке сидят – (дети садятся на корточки)

И по сторонам глядят, – (поворачивают голову в сторону)

Погулять они хотят, – (разлетаются, машут руками)

И тихонько все летят.

И обратно возвратились.

### «Ворона»

Вот под елочкой зеленой - (прыжки на двух ногах)

Скачут весело вороны, - (руки вдоль туловища ладони в стороны)

Целый день они летали

И добычу добывали, – (присесть, имитация добывания корма)

Только к ночи умолкают - (прыжки на двух ногах, руки в стороны)

И все вместе засыпают, – (присесть, имитация сна)

### «Ласточки»

Ласточки летели, - (бегут по кругу, машут руками)

Все люди глядели, – (изображая полет птиц)

Ласточки садились, - (приседают, руки заводят за спину)

Все люди дивились.



Сели, посидели,

Взвились, полетели,- (бегут по круг, машут руками)

Полетели, полетели,

Песенки запели.

### «Матрешки»

Мы веселые милашки, – (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки – (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем – (приседание)

Очень весело живем, – (прыжки на месте)

### «Ванька-встанька»

Ванька-встанька, - (прыжки на месте)

Приседай-ка, – (приседания)

Непослушный ты какой! – (хлопки в ладоши)

Нам не справиться с тобой!

### «Кукла»

Поднимает кукла руки, - (поднимать и опускать руки, вверх-вниз, вверх-вниз!)

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! – (наклоны вперед)

### «Кузнечик»

Я гуляю по дорожке, - (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом, – (прыжки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки - (наклониться взять кузнечика)

Здесь скакать ему не надо - (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке - (шаги на месте, ладошки держат кузнечика)

Там с ним будет все в порядке, – (наклониться отпустить кузнечика)

### «Бабочка»

Бабочка летала, - (медленный бег на носочках)

Над цветком порхала, – (руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела – (присесть, покачать головой)

И нектар поела, – (вниз – вверх)

Два своих больших крыла

Опустила, подняла, – (встать опустить и поднять руки)

Полетела дальше, - (медленный бег на носочках)

Чтобы мир был краше, – (руки делают взмахи вверх – вниз)

**«Будем летом мы играть»**

Раз, два, три, четыре, пять, - (скачут по кругу)

Будем летом мы играть,

Будем плавать, и качаться, - (плывут)

Будем прыгать, и кататься, – (прыгают)

Будем бегать, загорать – (бегают по группе)

И цветочки собирать, – (наклоняются)

**«Дождь»**

Дождь! Дождь! Надо нам – (шагаем на месте)

Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек, – (прыжки на месте)

Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град, - (присели, хлопки в ладоши)

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже – (шагаем на месте)

Ловит рыбу нам на ужин.