

Тематическая картотека физминуток



Для детей дошкольный возраст

Составила:
воспитатель Кожемякина К.И.

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)
Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)
Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)
Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)
С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)
Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)
Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками).

Наши пальцы утомились - (Встряхивание кистями рук)

Пусть немножко отдохнут - (Поглаживание каждого)

И опять лепить начнут - (пальчика по очереди)

Дружно руки разведем - (Развели руки в стороны)

И опять лепить начнем - (Хлопаем в ладоши)

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)

И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)

Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны).

По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)

Листочки

Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками)

На ветках мы сидим – (вверху над головой)

Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели – (присели)

Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)

И листочки все поднял – (вверху над головой)

Закружились, полетели – (кружатся, руки в стороны)

И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

Овощи

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)

Что растет там, поглядим.

Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)

Огурцы играют в прятки.

Дождик мой водить начнёт -

Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Компот

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – (насыпают песок)
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

Грибы

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)
Раз – грибок, – (наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)
Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на месте)
Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на месте)
Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)
Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в ладоши)
Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны туловища влево-вправо)
Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)
Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши)

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)
Много мебели в квартире. - (прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку, - (делают повороты вправо-влево)
А в буфет поставим чашку. - (поднимают руки вверх и потягиваются)
Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают на корточки)

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

Теплоход

От зеленого причала - (дети встали)

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - (шаг вперёд. раз, два)

И поплыл, поплыл по речке - (волнообразное движение руками)

Набирая полный ход - (ходьба на месте)

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль, – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

И машина мчится в даль. – (бегут по кругу)

Строители

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, - (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, - (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. – (метём метлой)

Мы к ним в гости придём - (шаги на месте)

И подарки принесём. - (руки вперёд, ладонями вверх)

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч)

Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову)

Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища)

Зашумел листвою клен. – (вправо и влево)

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)

И листочки собираем – (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – (имитация движений)

Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)

Веселились от души!

Ох, устали, - (обтереть пот со лба)

Отдохнем, - (присесть)

И домой скорей пойдём. – (шаги на месте)