

КАРТОТЕКА

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ В ДЕТСКОМ САДУ





## № 1. А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встанут. (Дети останавливаются.)

## № 2. Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

### **№ 3. Самолёты.**

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.

### **№ 4. Космонавт**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстиляется земля. (Низкий наклон вперёд,  
руки разводятся в стороны.)



**№ 5. Белки.**

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)  
Будем в классики играть  
Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

**№ 6. Бегал по двору щеночек.**

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

**№ 7. Листики.**

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим. (присесть)  
Дунул ветер - полетели,  
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)  
И на землю тихо сели. (присесть)  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели. (присесть)





### **№ 9. Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **№ 8. Буратино.**

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на пояс, подняться на носочки)

**№ 10. Быстро встаньте.**

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

**№ 11. Грибок**

Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
(наклоны корпуса вперёд)  
Положил их в кузовок





### № 12. Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою.  
После — правой ногою,  
После — левой ногою.  
И тогда придешь домой.

### № 13. Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)



#### № 14. Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

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.)

#### № 15 Птички

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.





### № 16. Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

### № 17 Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

### № 18. Снегири.

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*  
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*  
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*  
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*  
Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*  
Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*  
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

### № 19. Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)

Пять - руками помахать, (Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

### № 20. Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)

С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)

Подойдет ко мне мороз, (Присели.)

Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)

Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)

Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

### № 21. Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*

Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*

Вот фарфоровые чашки, *приседать*

Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*

Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*

Только стукни - разобьются. *рисую руками круг*

Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. *сделать большой круг*



## **№ 22. К речке быстрой.**

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой

## **№ 23. Солнце**

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

## **№ 24. Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

**№ 25. Видишь, бабочка летает**

*Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)*

*На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)*

*— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)*

*Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)*

*За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)*

*Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)*

*Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)*

*Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)*

**№ 26. Скоро в школу.**

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи.

(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)





### **№ 27. Моя семья.**

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.)

### **№ 28. Ракета**

*А сейчас мы с вами, дети*

*А сейчас мы с вами, дети,*

*Улетаем на ракете.*

*На носки поднимись,*

*А потом руки вниз.*

*Раз, два, три, четыре —*

*Вот летит ракета ввысь!*

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;*

*3—4 — основная стойка.)*

