

Картотека физминуток для средней группы



«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамой-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают").

«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

«Медвежата»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

«Гром»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.

«Птички –невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).
Лапка, два! (выдвигают другую ногу).
Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).
Крылышко, раз! (одну руку в сторону).
Крылышко, два! (другую руку в сторону).
Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).
Глазик, раз! (закрывают один глаз).
Глазик, два! (закрывают другой глаз).
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички - невелички.

Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улетали
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

«Игрушки»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое движение)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)
Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)
Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)
Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)
Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)
Она удивилась (развести руки)
Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)
И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)
Покатился по дорожке (бег на месте)
Подождал меня немножко (остановиться)
Наклонюсь, возьму его (наклониться)
И подброшу высоко (имитация движения)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (бег на месте)
Мышка хвостиком виляла (имитация движения)
Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)
Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

«Листопад»

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)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедem в магазин («поездить» по комнате)

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)
Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)
Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)
Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)
Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

«Птички»

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)
Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)
Облизывает лапу сладёна косолапый, (имитация движения)
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)
Ложится, засыпает и пчёлку вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

«Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся
(сидит на корточках, встаёт),
Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся
(повороты влево, вправо, потянуться),
Взвился вверх и полетел
(плавное движение рук в стороны).
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется
(кружится на месте).

«Зайчики»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит (показывает).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть (показывает),
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать (скачет).
Заплясали гопака.
Взялись зайцы за бока,
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал (садится).
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

«Солнце»

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.
Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

«Солнце»

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)
Небо тучей заволоч - (круговые движения руками влево, затем вправо)
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)