

***Картотека физкультминуток для детей
дошкольного возраста***

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург
Сентябрь, 2026

Картотека физкультминуток для детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст

Цель: повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Карточка №1. Тема «Транспорт»

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 У-у-у-у-у-у.. кругу.*

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».*

Карточка №2 Тема «Транспорт»

Теплоход

От зеленого причала *Дети встали.*

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала *Шаг назад.*

Раз, два,

А потом шагнул вперёд, *Шаг вперёд.*

Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке, *Волнообразное движение руками.*

Набирая полный ход. *Ходьба на месте.*

Карточка №3 Тема «Осень»

Листочки

Мы листики осенние, *На ветках мы сидим. вверху над головой.*

Дунул ветер — полетели. *Руки в стороны.*

Мы летели, мы летели *Присели.*

И на землю тихо сели.

Ветер снова набегал *Плавное покачивание руками*

И листочки все поднял. *вверху над головой.*

Закружились, полетели *Дети садятся по местам.*

И на землю снова сели.

Карточка №4 Тема «Цветы»

В поле я гуляю

В поле я гуляю, *Ходьба на месте с высоким*
Ноги поднимаю. подниманием колена.
Наклонюсь к цветам поближе *Наклониться.*
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат *Сделать несколько вдохов*
Ощутить я тоже рад! носом.
Рвать не буду я цветы, *Выпрямиться, повороты*
головы вправо – влево.
Много будет красоты. *Развести руки.*

Карточка №5 Тема «Цветы»

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы . Небывалой красоты. *Потягивания — руки в стороны.*
К солнцу тянутся цветы. *Потягивания — руки вверх.*
С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда, Только это не беда. *Дети машут руками, изображая ветер.*
Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. *Наклоны.*
А потом опять встают. Принять положение
правильной осанки.

Карточка №6 Тема «Цветы»

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.

Карточка №7 Тема «Наш детский сад. Игрушки»

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.*

Карточка №8 Тема «Наш детский сад. Игрушки»

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! вверх.
А потом она танцует, *Повороты вокруг себя.*
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам *Наклоны вперед.*
Поклонись, поклонись!

Карточка №9 Тема «Наш детский сад. Игрушки»

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 Пляшет в кругу. попляшет.
Хлопнем все в ладошки, Все хлопают и говорят.
Пусть попляшут ножки.

Карточка №10 Тема «Насекомые»

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».*

Карточка №11 Тема «Насекомые»

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 *Встать опустить и*
Опустила, подняла. *поднять выпрямленные руки.*
Полетела дальше, *Медленный бег на*
Чтобы мир был краше. *носочках, руки делают взмахи вверх-вниз.*

Карточка №12 Тема «Птицы»

Птички

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

Карточка №13 Тема «Деревья. Кустарники»

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.*

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле. *Потягивания — руки в*
Хорошо расти на воле! стороны.
Каждое старается, *Потягивания - руки*
К небу, к солнцу тянется. вверх.
Вот подул весёлый ветер, *Дети машут руками.*
Закачались тут же ветки,
Даже толстые стволы *Наклоны вперёд.*
Наклонились до земли.

Карточка №14 Тема «Деревья. Кустарники»

Липы

Вот полянка, а вокруг *Широким жестом развести*
руки в стороны.
Липы выстроились в круг. *Округленные руки сцепить*
над головой.
Липы кронами шумят, *Руки вверху, покачать ими*
из стороны в сторону.
Ветры в их листве гудят *Наклониться вперед.*
Вниз верхушки пригибают, *Наклонившись вперед,*
И качают их, качают. *покачать туловищем*
из стороны в сторону.
После дождика и гроз *Выпрямиться, руки*
поднять.
Липы льют потоки слёз. *Плавное опустить руки,*
перебирая пальцами.
Каждый листик по слезинке *Руки вниз, энергично*
Должен сбросить на тропинки. потряхивать кистями.
Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши.*
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб! *«Уронить» руки.*
Он умоется дождём, *Погладить сначала*
одну, потом другую руку.
Будет крепнуть с каждым днём. *Сжать кулаки.*

Карточка №15 Тема «Домашние птицы»

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*
Кря-кря-кря!
Пролетел веселый жук, *Машем руками-*
Ж-ж-ж! крыльями.
Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*
Га-га-га! шеей.
Клювом перья расправляют. *Повороты туловища*
влево-вправо.

Петух

Шел по берегу петух, *Ходьба по площадке,*
махи руками в стороны.
Поскользнулся, в речку *Сесть, руки вниз.*
— бух!
Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.*

Надо под ноги смотреть.

Карточка №16 Тема «Домашние птицы»

Петушиная семья

Вот идет петушок, *Ходят с высоким подъемом*
Гордо поднял гребешок. *ноги, оттягивая носок*
Красная борода, вниз. *Корпус держат*
Важная походка. *прямо. Голова слегка*
поднята. Прямые руки
слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.
Вышла курочка гулять, *Ходят на носках, руки*
Свежей травки пощипать, *опущены вниз, кисти*
держат перпендикулярно
корпусу.
А за ней ребятки — *Легкий бег, руки согнуты*
Желтые цыплятки. *к плечам.*

Карточка №17 Тема «Грибы»

Гриша шел

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.

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.

Карточка №18 Тема «Грибы»

Боровик

По дорожке шли, *Маршировать.*
Боровик нашли. *Наклониться.*
Боровик боровой *Руки над головой в "замке".*
В мох укрылся с головой,
Мы его пройти могли - *Ходьба на месте.*
Хорошо, что тихо шли.

Карточка №19 Тема «Явления природы»

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*

Все под крышами сидят. *ладоши.*
Только мой братишка в луже *Шагаем на месте.*
Ловит рыбу нам на ужин.

Карточка №20 Тема «Человек. Части тела»

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.

Средний дошкольный возраст

Цель: восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).

Карточка № 1. «Детский сад»

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Хлопки на каждое слово.
Беду в садике играть
Разовый показ жеста "ку-ку".
И конструктор собирать,
Развороты кистей в разные стороны, пальцы
кистей соприкасаются.
И игрушки за собой убирать.
Рука двигается вправо-влево.
Буду бойко танцевать
Приседание.
И лепить, и рисовать,
Имитировать лепку, рисование.

Карточка № 2. «Игрушки»

Буратино потянулся.
Руки поднять вверх и потянуться на
носочках.
Раз - нагнулся, два - нагнулся.
Наклоны влево и вправо.
Руки в стороны развел,
Развести руки в стороны.
Ключик, видно, не нашел.
Вращения руками перед грудью.

Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
Руки поднять вверх и потянуться на носочках.

Карточка №3. «Овощи»

В огород пойдем,
Маришировать на месте.
Урожай соберем.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
Имитировать, как срезают, таскают, копают.
Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками.* Щавеля нарвем немножко *"Рвут"*.
И вернемся по дорожке.
Идти по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 4. «Грибы»

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким подниманием ног)*
И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*
Наклонялись, собирали *(наклоны вперёд),*
По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в стороны).*

Карточка № 5. «Осень»

Мы, листочки осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

Карточка № 6. «Откуда хлеб пришёл»

Тесто месим, месим, месим
(энергично делаем круговые движения руками)
Тесто мнём, мнём, мнём
Тесто жмём, жмём. жмём
(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)
Пирог мы испечём.
(движения, как будто лепим пирожки)

Карточка № 7. «Перелётные птицы»

Птички прыгают, летают,
(машут руками и подпрыгивают)
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют. *(клюют)*
Перышки почистили,
Клювики почистили,
(погладить руки, носики)
Дальше полетели
И на место сели.

Карточка № 8. «Домашние птицы»

Наши утки с утра – кря, кря, кря! Кря, кря, кря!

(идут вперевалочку, подражая походке уток)
Наши гуси у пруда – га,га, га! Га, га,га!
(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)
Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко, ко!
(останавливаются, бьют руками по бокам)
А как Петя - петушок
Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку!
(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)

Карточка № 7. «Животные родного края»

Медведи

Старший мишенька шагает: топ-топ.
Ноги мишка поднимает: топ- топ. *(топать ногами)*
Средний мишка догоняет: хлоп- хлоп.
И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп.
(хлопки у правой и левой щеки)
Младший мишка – торопыжка: шлёп-шлёп-шлёп.
Шлёпает по лужам мишка: шлёп-шлёп-шлёп.
(Ударять ладонями по коленям)

Зайка

Скок – поскок, скок- поскок,
Прыгнул зайка на пенёк.
Зайцу холодно сидеть нужно лапочки согреть.
Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок, скок, скок.
А затем в присядку, чтоб не мёрзли лапки.

Карточка № 8. «Домашние животные.»

Телёнок

Бу- бу,я рогатый
(«рожки» из пальчиков ставят на голову два прыжка).
Бу –бу , я хвостатый
(« хвостик» из руки – за спину два прыжка)
Бу – бу , Я ушастый
(«ушки» из ладошек – на голову, два прыжка)
Бу – бу , очень страшный
(«рожки» бодаются)
Бу – бу испугаю,
Бу –бу забодаю.

Карточка № 9. «Поздняя осень.»

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
(Шагать на месте.)
Ручки согревают,
ручки потирают.*(потирают)*
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.*(топаем)*
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.)

Карточка № 10. «Зима»

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. *(шагаем)*
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. *(поднимание ног высоким коленом)*
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. *(активное поглаживание ног)*
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём. *(присесть)*

Карточка № 11. «Зимующие птицы»

Вот под ёлочкой зелёной
Скачут весело вороны *(прыжки)*
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали. *(летают и кричат)*
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают. *(присели на корточки и закрыли глаза)*

Карточка № 12. «Новый год»

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. *(потанцевать)* Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Карточка № 13. «Зимние забавы»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ.
Весело хохочут: ха, ха, ха.
Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*
После отдыхают *(приседают, руки свободные)*

На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Дети машут руками перед собой.
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали.
Имитировать, как встают на лыжи и едут

Карточка № 14. «Спорт»

Мы проверили осанку и вели лопатки, Мы походим на носках, а потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайка-трусишка
И как серый волк-волчишка.
Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Карточка № 15. «Труд взрослых»

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли! *(руки в замке)*
И, руками сделав взмах,
(высоко поднять руки, завести за голову)
По полену сильно – бах, бах, бах! *(наклон)*

Карточка № 16. «Комнатные растения»

Наши красные цветки
Открывают лепестки.
(поднимаясь плавно развести сомкнутые руки)
Ветерок чуть дышит –
Лепестки колыхнет. *(плавное помахивание руками)*
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. *(сводим руки над головой)*
Головой качают
Тихо засыпают.
(опускаются на корточки и закрываются руками)

Карточка № 17. «Транспорт»

Машина

Завели машину: ш-ш-ш. *(ращения руками перед грудью.)*
Накачали шину: ш-ш-ш. *(Насос".)*
Улыбнулись веселей
И поехали скорей. (2 раза).
(ращение воображаемого руля.)

Самолёты

Самолёты загудели *(вращение перед грудью вращательными движениями)*
Самолёты полетели *(руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)*
На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*
Да и снова полетели.

Карточка № 18 «Посуда»

Вот большой стеклянный чайник,
"Надут" живот, одна рука на поясе, другая
изогнута, как носик.
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
Приседать, одна рука на поясе.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни - разобьются.
Кружиться, рисуя руками круг.
Вот серебряные ложки,
Потянуться, руки сомкнуть над головой.
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес.
Сделать большой круг.

Карточка № 19 «Моя семья»

Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять *(потянуться)*
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире, Наклониться, три – четыре
И на месте поскакать - пять.

Карточка № 20 «Весна»

Руки подняли и помахали –
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем-
Это к нам птицы летят.
Как они сядут – покажем:
Крылья сложили назад! (*руки отведены назад*)

Старший дошкольный возраст

Цель проведения физкультминуток в работе с детьми 5–7 лет — активно изменить деятельность детей, ослабить наступающее утомление и затем переключить их на продолжение занятий.

Карточка №1. «Звери»

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.)

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.)

Карточка № 2. «Птицы»

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —

Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

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 правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

Карточка №3. «Растения»

Ёлка

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!

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Карточка №4. «Сказки»

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 поясе, подняться на носочки)

Матрешки

Вот похлопали в ладошки
наши дружные матрешки.

(Дети хлопают в ладоши)

На ногах у них сапожки,
а на них блестят застёжки.

(выставляют вперед правую ногу, ставят на пятку, затем левую)

Ох, девчонки озорные,
все матрешки расписные.

*(одна рука согнута перед собой, вторая опирается на нее;
указательный палец второй руки приставлен к щеке;
выполняют наклоны головы вправо – влево)*

В сарафанах ярких пестрых
все похожи словно сестры.

(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)

Влево – вправо наклонились

(выполняют наклоны)

и знакомым поклонились.

(выполняют поклон).

Колобок

В наш чудесный уголок
заглянул вдруг колобок.

(Дети хлопают в ладоши)

С ним и звери по порядку
стали дружно на зарядку.

(стали ровно, руки на поясе)

Покачали головой

(качают головой влево – вправо)

и притопнули ногой.

(топают ногами)

Руки вверх подняли,
немножко помахали.

(поднимают руки и машут)

С ними мы поприседаем

(приседают)

и к работе приступаем.

(сажаются за парты).

Карточка №5. «Самолёты»

Самолёты-1

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.

Самолёт-2

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Карточка №5. «Насекомые»

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.)

Карточка №5. «Спорт»

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.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Карточка №. 6«Лес»

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.)

Грибок

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

Карточка №6. «Природа»

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперед.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Осенние листья

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
На каждую строчку четыре шага в такт.

Карточка №7. «Плоды»

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопаям, *копают*
Срежем мы кочан капусты *срезают*
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*
И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

Фрукты

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,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

А в лесу растёт черника.

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Карточка №8. «Птицы»

Стая птиц

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

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.

Уточки

Наши утки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*
Га – га- га! Га – га- га! *отставив руки – «крылья» назад*
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*
Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Карточка №9. «Профессии»

Шофер

Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль».*
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, остановились, *наклонили воображаемый сосуд.*
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*
«В небеса, мотор, вези, *Бегут, расставив руки.*
Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры извёстку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*
Я бы тоже так сумел *«Красят».*

Карточка №10. «Осень»

Листопад

Падают с дерева листья.
В нашем саду листопад.
(Дети плавно взмахивают руками)
Красные, желтые листья
вьются по ветру, летят.
(кружатся на месте).

Листочки

Листочки мы осенние
на веточках сидим.
(Дети держат руки перед собой, трясут кистями)
А ветерок подует вдруг —
(дуют)
мы дружно полетим.
(бегут по кругу)
Вот летели мы, летели,
а потом на землю сели.
(приседают)
Снова ветер набежал,
(дуют)
все листочки вновь поднял.
(бегут по кругу).

Карточка №11. «Деревья»

Клен

Ветер дерево качает,
влево – вправо наклоняет.
(Дети поднимают руки вверх и в таком положении делают наклоны влево – вправо)
1 – наклон,
(наклоняются вперед)
2 – наклон.
(прогибаются назад)
Так шумит листвою клен.
(встряхивают кистями, изображая движения листьев).

Деревья

Во дворе растет сосна,
к солнцу тянется она.
(Дети поднимают руки и тянутся вверх)
Вырос тополь рядом с ней.
Хочет стать еще длинней.
(стараятся подпрыгивать повыше)
Ветер сильный налетал,
враз деревья раскачал.
(наклоняются в разные стороны)
Гнуться ветки взад – вперед.
Их качает ветер, гнет.
(делают рывки согнутыми руками перед грудью)
Будем с ними приседать —
1, 2, 3, 4, 5.
(приседают)
Отдохнули от души
и за парты мы спешим.
(сажаются на свои места).

Карточка №12. «Домашние животные»

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, *Ходят с высоко поднятыми коленями*
Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам,

Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, *Прыгают*
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играют.

Карточка №13. «Зима»

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

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*.

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.)

Карточка №14. «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*

Карточка №15. «Море»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

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

Карточка №16. «Космос»

Космос

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.)

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в стороны.)

Карточка №17. «Часы»

Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе.)
На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

Карточка №18. «День Победы»

День Победы

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)
Насекомые.
Паучок
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Карточка №19. «Школа»

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)

Мы растем все выше, выше.

Скоро станем выше крыши.

(Дети поднимают руки вверх и машут ими, покачиваясь вправо – влево)

1 – 2 – потянись.

(смыкают руки в «замок», выворачивают их наружу и потягиваются, слегка прогибаясь)

1 – 2 – ручки вниз.

(опускают руки вниз, встряхивают ими).

Карточка №20. «Моя семья»

Моя семья

1, 2, 3, 4 —

кто у нас живет в квартире?

(Дети топают на месте)

9, 8, 7, 6, 5 —

их могу я посчитать.

(ритмично хлопают в ладоши)

Мама, папа, брат, сестренка,

(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)

кошка Мурка, три котенка,

(наклоняются вправо – влево)

мой щенок, хомяк и я —

(делают повороты туловища в стороны)

это вся моя семья.

(широко расставляют руки).

В семье

Вот домой пришел мой папа.

(Дети шагают на месте)

В шкаф убрала мама шляпу.

(встают на цыпочки, тянутся вверх)

Под кровать залез наш пес.

(приседают, руками обхватывают колени)

Я домой арбуз принес.

(широко расставляют руки).