

**КАРТОТЕКА**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,  
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ**



## **Правая – левая рука**

Это – правая рука,	Стало все наоборот:
Это – левая рука.	Слева – шумная дубрава,
Справа – шумная дубрава,	Справа – быстрая река...
Слева – быстрая река...	Неужели стала правой
Обернулись мы, и вот	Моя левая рука?

(все движения выполняются в соответствии с текстом)

## **Головою три кивка**

Раз – подняться, потянуться,	(потянуться)
Два – согнуться, разогнуться,	(прогнули спины, 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.	(присесть)

## **Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой	(вращения головой в стороны)
Поворачиваем головой.	
Поднимаем руки вверх,	(дети поднимают прямые руки)
Плавно опускаем вниз,	(над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, вниз)
Снова тянем их наверх,	
Ну, дружок, не ленись!	

## **Для начала мы с тобой-1**

Для начала мы с тобой	(вращения головой)
Крутим только головой.	
Корпусом вращаем тоже,	(повороты вправо и влево)

Это мы, конечно, сможем.

А теперь мы приседаем,

(приседания)

Мы прекрасно понимаем –

Ноги нужно укреплять,

Раз, два, три, четыре, пять.

Напоследок потянулись

(потягивания вверх и в стороны)

Вверх и в стороны. Прогнулись.

От разминки покраснелись

И на место снова сели.

## Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки

ЭЙ! Попрыгали на месте!

(прыжки)

ЭХ! Руками машем вместе!

(«ножницы» руками)

ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки,

(наклоны вперед, прогибая спину)

Посмотрели на картинки.

(нагнувшись, голову поднять высоко)

ЭГЕ-ГЕ! Нагнулись ниже,

(глубокий наклон вперед, дотронуться руками до пола)

Наклонились к полу ближе.

Э-э-э! Какой же ты лентяй!

(выпрямиться, погрозить друг другу)

Потянись, но не зевай!

(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко,

(покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

(на заключительные слова - прыжки на 2 ногах, ходьба)

## Веселая минутка

- Как живешь?
- Вот так! (поднимают вверх большой палец)
- Как идешь?
- Вот так! (шагают двумя пальцами по ладони)
- А бежишь?
- Вот так! (стибают руки в локтях, изображают бег)
- Ночью спишь?
- Вот так! (руки под щеку, кладут на них голову)
- Как берешь?
- Вот так! (двумя руками движения "к себе")
- А даешь?
- Вот так! (двумя руками движения "от себя")
- Как шалишь?
- Вот так! (надувают щеки и слегка стучат по ним ладонями)
- А грозись?
- Вот так! (грозят пальцем друг другу)

## Это тоже я могу

(дети повторяют движения воспитателя, сопровождая их словами: «Это тоже я могу»)

- Кто, скажите, может, дети, повторить движенья эти?
- Руки вверх я подниму. - Это тоже я могу!
- Вправо-влево разведу. - Это тоже я могу!
- И, как птица, полечу. - Это тоже я могу!
- Головою поверчу. - Это тоже я могу!
- А потом присяду, встану, и несколько не устану.
- Это тоже я могу!
- Я попрыгаю немного. - Это тоже я могу!
- И пешком пойду в дорогу. - Это тоже я могу!
- Если надо, побегу. - Это тоже я могу!
- Все на свете я могу!

## Дождик

Лейся, дождик, веселей! (бег на месте, по кругу, бег  
Мы с тобою дружим. с подскоками)  
Хорошо нам бегать  
Босиком по лужам.  
Как зеленые лягушки, (прыжки на двух ногах)  
мы попрыгаем по лужам.  
Все. Напрыгались, устали, (присесть на корточки)  
Побежим сушиться к маме. (возвращение на места)

## Девочки и мальчики

Девочки и мальчики (текст сопровождается со-  
Прыгают, как мячики, ствующими движения-  
Ручками хлопают, ми)  
Ножками топают,  
Глазками моргают,  
После отдыхают. (присесть на корточки)

## Зарядка

Каждый день по утрам (ходьба на месте)  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать, (ходьба)  
Руки поднимать, (руки вверх-вниз)  
Приседать и вставать, (приседания)  
Прыгать и скакать. (прыжки на месте)

## Эй, ребята, не ленитесь!

(движения в соответствии с текстом)

Эй, ребята, не ленитесь! Под веселые напевы  
На разминку становитесь! Повернемся вправо,  
влево.

Справа – друг и слева – друг, Вместе все – в веселый круг!	Руки вверх, руки вниз! Вверх! И снова наклонись!
Вправо, влево головою, Руки вверх, перед собою, Топни правою ногой,	Шаг – назад и два вперед, Вправо, влево поворот. Покружимся, повернемся,
Вправо шаг, на месте стой. Влево шаг и снова стой. Повернись направо к другу,	Снова за руки возьмемся. Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.
Правую дай другу руку.	Покружились, потолкались,
Повернись налево к другу, Левую дай другу руку.	Повернулись, Разбежались.

### Федот

На березку птичка села, Головою повертела, Для Федота песню спела И обратно улетела.	(присесть, руки к коленям) (повороты головой в стороны) (махи руками)
На кровати спит Федот, Просыпается, встает. Встав с утра с своей кроватьки,	(присесть, руки под щеку) (потянуться, выпрямиться) (вытянуть руки перед собой)
Приступает он к зарядке, Раз-два-три-четыре, Ноги выше, руки шире!	(носком правой ноги коснуться кисти левой руки, носком правой ноги коснуться кисти левой руки)
Влево, вправо поворот, Наклон назад, наклон вперед.	(повороты вправо, влево)  (наклоны)

## Дети едут на машине

Дети едут на машине, (ходьба в парах, держась за  
Смотрят на дорогу – плечи впереди стоящего)  
Слева – постовой стоит, (повороты туловища влево-  
Справа – светофор горит. вправо)

## Самолет

Руки в стороны – в полет (стойка ноги врозь, руки в  
Отправляем самолет, стороны)  
Правое крыло вперед, (поворот вправо)  
Левое крыло вперед, (поворот влево)  
Раз, два, три, четыре, («завести мотор»)  
Полетел наш самолет. (бег, изображая самолет)

## Светофор

(дети стоят в кругу, воспитатель в центре показывает  
сигналы, дети идут по кругу)

Три цвета есть у светофора.

Они понятны для шофера:

Красный свет:

проезда нет. (сесть на корточки)

Желтый –

будь готов к пути, (встать, остановится)

А зеленый свет – кати. (бег по кругу)

## Буквы Р, Л

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске –

руки в боки.

Наклонившись влево,

вправо

Получается на славу!

Топоры мы в руки взяли,

Кто покажет нам пример

Примененья буквы Р?

Я напомним: с давних пор

Р похожа на топор.

он их крутит,  
Да когда же отдых будет? (пожать плечами)

## Липы

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести  
руки в стороны)

Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить  
над головой)

Липы кронами шумят,  
Ветры в их листве гудят, (руки вверху, покачать  
из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригибают (наклониться вперед)

И качают их, качают. (покачать туловищем в  
разные стороны)

После дождика и гроз (выпрямиться, руки под-  
нять)

Липы льют потоки слез. (плавно опустить руки)

Каждый листик по

слезинке (руки вниз, энергично по-  
тряхивая кистями)

Должен сбросить  
на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – (хлопки в ладоши, описы-  
вая руками круг сначала в

Капли, капли,  
капли, – кап! (одну, затем – в другую  
сторону)

До чего же листик слаб! («уронить» руки)

Он умоется дождем, (погладить одну, затем –  
другую руку)

Будет крепнуть (сжать кулаки)

С каждым днем.

## В лесу

Руки подняли и помахали – (движения выполняются  
Это деревья в лесу. в соответствии с текстом)



Локти согнули, (стихотворения)  
кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу.  
Плавнo руками помашем –  
Этo к нам птицы летят.  
Как они сядут – тоже покажем:  
Крылья сложили назад.

### **Лесная полянка**

Мы к лесной полянке (Очень долго мы шагали,  
вышли, (Наши ноженьки устали,  
Поднимая ноги выше, (Сейчас сядем, отдохнем,  
Через кустики и кочки, (А потом гулять пойдем.  
Через ветви и пенечки.  
(дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, садятся на корточки, встают и продолжают движение)

### **Утром дети в лес пошли**

Утром дети в лес пошли (ходьба на месте)  
И в лесу грибы нашли. (размеренное приседание)  
Наклонялись, собирали, (наклоны вперед)  
По дороге растеряли. (разведение рук в стороны)  
Мама дальше всех пошла, (ходьба на месте)  
Больше всех грибов нашла.  
Раз – грибок, два – грибок, (наклоны вперед)  
Три – грибок,  
Вот и полон кузовок! (вытягивание рук вперед)

### **На лугу растут цветы**

На лугу растут цветы (потягивания – руки в  
Небывалой красоты. (стороны)  
К солнцу тянутся цветы, (потягивания – руки

Лесорубами мы стали.

Раз-два, раз-два,

Будут на зиму дрова!

(следуя содержанию стихотворения, дети выполняют наклоны в стороны, а затем имитируют рубку дров)

## **Буквы**

В старом дереве дупло – (круговые движения руками)

Это домик буквы О.

Рядом с нею на суку (присесть на корточки)

Примостилась буква У.

В гости к нам издалека (бег на месте)

Прибежала буква А.

Прилетела буква И

На спине у воробья. (махи руками, как крыльями)

Буквы стали веселиться: (движения в соответствии

И смеяться, и кружиться. с текстом)

То попрыгают немножко,

То похлопают в ладошки,

То присядут отдохнут,

То опять плясать начнут.

## **Волшебники**

Дети встают в центре группы. Они получают веревку со связанными концами, берутся за нее обеими руками и по сигналу воспитателя образуют различные геометрические фигуры. При этом повторяются особенности геометрических форм: у овала и круга нет углов; у треугольника три угла и три стороны, а у квадрата и прямоугольника – четыре угла и четыре стороны; у квадрата все стороны равны, а у прямоугольника – только