

Картотека физкультурных минуток на занятиях в подготовительной группе.

Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке) Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись) Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками) Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволок. (закрыли руками лицо)

И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо) Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте) Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед) Вот и спряталось за тучи, (приседаем)

Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)

«Разминка»

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо – влево. (вращение головой)

А теперь руками крутим – И для них разминка будет. (вращение рук вперед и назад)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. (руки вверх и в стороны)

Повороты вправо – влево,

Плавно производим. (повороты влево и вправо)

Наклоняемся легко,

Достаем руками пол. (наклоны вперед)

Потянули плечи, спинки

А теперь конец разминке. (дети садятся на места)

«Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась, (потерли кулачками глаза) Потянулась, улыбнулась. (руки вверх, потянулись)

Раз – росой она умылась, (потерли ладонями щеки)

Два – изящно покружилась, (покружились на месте)

Три – нагнулась и присела (присели)

На четыре – полетела. (помахали руками вверх-вниз)

У реки остановилась, (легкий бег на месте) Над водою закружилась (присели)

«Как у наших зверят»

Как у наших зверят (хлопки в ладоши)

Лапки весело стучат: топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
(топают ногами)

А устали ножки, хлопают в ладошки.

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (хлопки в ладоши)

А потом вприсядочку (приседания)

Пляшут звери рядышком. (прыжки на месте)

А как пустятся бежать –

Никому их не догнать. (легкий бег на месте)

«Нам пора передохнуть»

Нам пора передохнуть,

Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох)

Покрутили головой, И усталость вся долой!

Раз- два- три- четыре- пять шею надо разминать. (Вращения головой)
Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два – назад. Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд. (Наклоны вперед и назад)
А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем. Мы колени разминаем, наши ноги упражняем. (Приседания)

«Начинается разминка»

Начинается разминка. Встали, выровняли спинки. Вправо – влево наклонились И ещё раз повторили. Это нужная работа -
Мышцы ног тренировать (Приседания) А теперь рывки руками
Выполняем вместе с нами. (Рывки руками)

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг, А
затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
И над головой - хлопок.
А теперь все дружно. Прыгнем
через лужу!
А сейчас идем по кругу,
Улыбаемся друг другу. (Движения по тексту)

«Вот наши ладошки»

Вот наши ладошки – хлоп-хлоп-хлоп Вот
наши ножки - Топ-топ-топ.
Вот наши щечки - Плюх-плюх-плюх.
Вот наши губки - (вытягивают губы трубочкой) Чмок-чмок-чмок.
Вот наши зубки – (щелкают языком по нёбу) Щелк-щелк-щелк.
А вот и сами детки - (гладят себя по голове) Вот, вот, вот!