

КАРТОТЕКА

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,  
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ**



### Веселая минутка

- Как зависишь?
- 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! (грозит пальцем друг другу)

### Это тоже я могу

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

- Кто, скажите, может, дети, повторить движения 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 с подскоками)
- Мы с тобою дружим.
- 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 соответствующими движениями)
- Прыгают, как мячики,
- Ручками хлопают,
- Ногами 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 радницу становитесь! Повернемся вправо, влево.

Справа – друг и слева – друг, Руки вверх, руки вниз!  
Вместе все – в веселый круг! Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою, Шаг – назад и два вперед,  
Руки вверх, перед собою, Вправо, влево поворот,  
Топни правой ногой, Покружимся, повернемся,

Вправо шаг, на месте стой. Слова за руки возьмем,  
Влево шаг и снова стой. Три шага вперед, дружок!  
Повернись направо к другу, Станет тесным наш кружок.

Правую дай другу руку. Покружилась, потолкались,

Повернись налево к другу. Повернулись,  
Левую дай другу руку. Разбежались.

### Федот

На берегу птичка села, (присесть, руки к коленям)  
Головою повертела, (повороты головой в стороны)  
Для Федота песню спела (махи руками)  
И обратно улетила.

На кровати спит Федот, (присесть, руки под щеку)  
Просыпается, встает. (погнуться, выпрямиться)  
Встав с утра с своей (вытянуть руки перед собой)  
Кроватью,

Пристывает он к зарядке, (поском правой ноги коснуться кисти левой руки,  
Раз-два-три-четыре, поском правой ноги коснуться кисти левой руки)  
Ноги выше, руки шире!

Влево, вправо поворот, (повороты вправо, влево)  
Наклон назад, наклон вперед. (наклоны)

### Дети едут на машине

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

### Самолет

Руки в стороны – в полет (стойка ноги врозь, руки в стороны)  
Отправляем самолет,  
Правое крыло вперед, (поворот вправо)  
Левое крыло вперед, (поворот влево)  
Раз, два, три, четыре, («зажечь 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: (сесть на корточки)  
проезда нет.

Желтый – (встать, остановиться)  
будь готов к пути,

А зеленый свет – кати. (бег по кругу)

### Буквы Р, Л

Буквой Л расставим ноги, Кто покажет нам пример  
Словно в пляске – Применены буквы Р?  
руки в боки.

Наклонившись влево, Я напомним: с давних пор  
вправо

Получается на славу! Р похожа на топор.

Топоры мы в руки взяли,

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 – (крутовые 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)

Прибегала буква А.

Прилетела буква И (махи руками, как крыльями)

На сине у воробья.

Буквы стали веселиться: (движения в соответствии с текстом)

И смеяться, и кружиться.

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

противоположные стороны. При необходимости воспитатель помогает детям.

### Геометрические фигуры

а) Дети поочередно, взявшись за руки, выстраиваются в геометрические фигуры. Во время построения в квадрат, прямоугольник и треугольник фиксируется внимание на количество углов и счете сторон этих фигур. Для этого воспитатель дает команду: «Углы встали, стороны сели», и наоборот. При перестроении в круг дается такая же команда. При этом обращается внимание, что у круга, овала углов и сторон нет.

б) Дети распределяются на группы, каждая из которых образует какую-либо геометрическую фигуру.

Воспитатель дает команды: «Круг приседает» (дети, образующие круг, делают приседания), «Квадрат прыгает», «Треугольник топает», «Овал хлопает». Через некоторое время команды меняются.

### Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле. (потягивания – руки в стороны)

Хорошо расти на воле!

Каждое стареется, (потягивания – руки

к небу, к солнцу тянется. вверх)

Вот подул веселый ветер, (дети машут руками)

Закачались тут же ветки.

Даже толстые стволы (наклоны вперед)

Наклонились до земли.

Вправо-влево, (наклоны вправо-влево, вперед-назад)

вперед – назад)

Так деревья ветер гнет.

Он их вертит, (вращение туловищем)

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

### Листы

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

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

Листы кронами шумят, (руки вверх, покачать  
из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят, (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают (покачать туловищем в  
разные стороны)

И качают их, качают. (выпрямиться, руки под-  
нять)

Листы льют потоки слез. (плавное опустить руки)

Каждый листик по  
слезинке (руки вниз, энергично по-  
тряхивая кистями)

Должен сбросить  
на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – (хлопает в ладоши, описыва-  
вая руками круг сначала в  
одну, затем – в другую  
сторону)

Капли, капли,  
капли, – кап!

До чего же листик слаб!  
Он умоется дождем, (уронить» руки)  
(поглядить одну, затем –  
другую руку)

Будет крепнуть  
С каждым днем. (сжать кулаки)

### В лесу

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

Локти согнули, (стихотворения)

кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавной руками помажем –

Это к нам птицы летят.

Как они садут – тоже покажем:

Крылья сложат назад.

### Лесная полянка

Мы в лесной полянке Очень долго мы шагали,  
вышли.

Поднимая ноги выше, Наши ноженьки устали,

Через кусты и кочки, Сейчас сидим, отдохнем,

Через ветви и пенечки. А потом гулять пойдём.

(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)

Наклонились, собирали. (наклоны вперед)

По дороге растеряли. (разведение рук в сторо-  
ны)

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 луку растут цветы

На луку растут цветы (потягивания – руки в  
сторону)

Небывалой красоты. (потягивания – руки

С ними потянись и ты,	вверх)
Ветер дует иногда,	(махи руками, изображая ветер)
Только это не беда:	
Наклоняются цветочки,	(наклоны, руками коснуть-
Опускают лепесточки,	ей пола)
А потом опять встают	(встать прямо, руки вверх)
И по-прежнему цветут.	

### Наши алые цветки

Наши алые цветки	(плавно поднять руки
Распускают лепестки,	вверх)
Ветерок чуть дышит,	(качание рук вправо-вле-
Лепестки колыхнет,	во)
Наши алые цветки	(присесть, спрятаться)
Закрывают лепестки,	
Головой качают,	(движения головой влево-
Тихо засыпают.	вправо)

### Сажает цветы

Клумба посреди двора	(дети изображают садов-
	ников, покалывают, как
	они копают землю,
Выросла вчера,	сажают цветы, поливают
Там сажает детвора	их; изображают цветы)
Цветники с утра:	
И ромашки, и выюнок,	
Собирай букет, дружок!	

### Васильки

Утром солнышко	Дождь на облаке пришел,
проснулось,	Все вокруг он намочил.
Улыбнулось, потянулось.	Пьют водичку васильки,
Раскрывают лепестки	

Голубые васильки,	Голубые лепестки.
Ветер в поле прилетел,	Вот и вечер пришел,
Закружился, засветел.	Солнце с неба улет.
Закачались васильки,	Закрывают лепестки
Голубые лепестки.	Голубые васильки.
(дети сопровождают стихотворение соответствующими движениями)	

### Бабочки

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,
Солнце утром лишь	вправо, влево)
проснется,	
Бабочка кружит и вьется.	(покружиться)

### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает,	(махи руками-крыльями)
На дугу шесть считает.	(счет пальчиком)
- Раз, два, три, четыре, пять,	(хлопки в ладоши)
Ох, считать, не сосчитать!	(прыжки на месте)
За день, за два и за месяц...	(шаги на месте)
Шесть, семь, восемь,	
девять, десять.	(хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела	(махи руками-крыльями)
Сосчитать бы не смогла!	(счет пальчиком)

Г.Вверху

### Чок-чок, каблучок

Чок-чок, каблучок!	(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.	(покружиться)

те, размахивая руками как крылышками.

### **Жук**

Я увидела жука на большой ромашке.

Подержу его в руках, а потом в карманке.

Ой, упал мой жук, нос испачкал пылью.

Посажу его на суку, пусть расправит крылья!

(дети показывают, что делает девочка, а потом – жука, упавшего на спинку, расправившего крылья, улетающего)

### **Муха строит дом**

Ох, ох, что за гром? (руки прижаты к щекам, наклоны головы)

Муха строит новый дом. (имитация работы молотком)

Молоток: стук-стук, (хлопки в ладоши)

Помогать идет петух. (руки вверху за спиной, шаги с высоким подниманием ног, согнутых в коленях)

### **Вот летит большая птица**

Вот летит большая птица (движения руками – махи

Плавню кружит над рекой. крыльями)

Наконец, она садится (приседание в глубокий

На корягу над водой. присед на несколько сек)

### **Вот под слочкой**

Вот под слочкой зеленой (встали)

Скачут весело ворона: (прыжки)

Кар-кар-кар! (громко) (хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали, (повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали: (наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар! (громко) (хлопки над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают (махи руками-крыльями)

И все вместе засыпают: (сесть на корточки, руки под щеку)

Кар-кар-кар... (тихо) (еле слышное хлопки над головой в ладоши)

### **Журавленок и жабы**

Журавленок встал

на ножки, (встать возле своего места)

Пошагать решил немножко. (шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль из-под ладошки. (движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет по дорожке? (прыжки на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на стужок, (шаги на месте)

Жабы встали все в кружок. (образовать круг)

Важно подняли головки, (поднять голову)

Посмотрите, как мы ловки! («гордые» повороты голову влево-вправо,

Вот похлопали в ладошки, хлопки в ладоши)

Вот попрыгали немножко. (прыжки на двух ногах)

Поскакали, (прыжки на правой, левой ногах)

Покружались, (кружение на месте)

А потом остановились. (остановиться, сесть)

### Индюк

Ходит по двору индюк	(шаги на месте)
Среди уток и подруг.	
Вдруг увидел он грача.	(остановиться, удивленно посмотреть вниз)
Рассердился.	(потопать ногами)
Сгоряча затопал.	(«крыльями» похлопать по бокам)
Крыльями захлопал.	
Весь расдулся.	(руки на поясе, локти разведены)
словно шар	
Или медный самовар.	(округленные руки сцеплены перед грудью, помотать головой)
Затряс бородою.	
Понесся стрелою.	(бег на месте)

### Утка и кот

Утка крикает.	(утиные шаги вперевалку)
Зовет	(зовущий жест рукой)
Всех утят с собою.	(семенящие шаги вперевалку)
А за ними кот идет	(выраженные шаги кота)
Прямо к водоему.	
У кота хитровый вид.	(посмотреть хитро)
Длинные когтищи.	(показать панки-царапки)
Не смотри ты на утят!	(погрозить пальцем)
Их не дам в обиду.	(руками, словно крыльями, загородить утят)

### Кто за кем идет

Цыпленок на цыпочках	(дети радужно идут на носках)
Крался за кошкой.	
А кошка на цыпочках	

Шла за Антошкой.  
Антошка на цыпочках  
Двигался к дому.

Теперь повернемся,  
(повернуться в другую сторону)

Пойдем по-другому.  
На пятках за кошкой  
Плетется Антошка.  
За бедным утенком –  
Усатая кошка.

Цыпленок от страха  
(присесть, руки – к полу)

Забрался в корзину.

Сердитая кошка

Выгнула спину.

(не отрывая рук от пола,  
выпрямить ноги, выгнуть спину)

### Лягушки

На болоте две подружки, две зеленые лягушки  
Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонились и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям физкульт-привет!

(дети сопровождают текст стихотворения соответствующими движениями)

### Кошка

Вот оюнко

распахнулось,

(развести руки в стороны)

Вышла кошка на карниз.

(имитация походки кошки)

Посмотрела

кошка наверх,

(запрокинув голову, посмотреть вверх)



Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  
 Вот налево повернулась, (повернуть голову к левому плечу)  
 Проводила взглядом мух. (повернуть голову к правому плечу, проводить взглядом «мух»)  
 Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  
 И уселась на тарниа. (сесть на места)

### Цок, цок, цок!

Громко покают копытца. (шаги на месте)  
 По мосту лошадка мчител. (скакать, как лошадка)  
 Цок, цок, цок!  
 За ней вприпрыжку (бег на месте с подскоками)  
 Жеребенок и мальчишка.  
 Цок –  
 копытце жеребенка. (топнуть правой ногой)  
 Цок –  
 каблук о доски звонко. (топнуть левой ногой)  
 Понеслись,  
 лишь пыль клубится, («моталочка» руками)  
 Всем пришлоеь  
 постороинться. (пытаться на каблукгах  
 звезд)

### Котище

У нашего котинца  
 желтые глазини. (показать «глазини»)  
 У нашего котинца  
 длинные усини. (показать «усини»)

У нашего котинца  
 острые котиници. (показать «котиници»)  
 У нашего котинца  
 умные мышиници. (движения рук от головы)  
 Моетел котинище  
 с каждым дием все чише. («умываться»)  
 Отмыла мордочку  
 от остатков пиинци.  
 Вечером охотител  
 в чулане за мышами (шаги на носках)  
 И играет в лидушки  
 с пушистыми котами. (игра в ладонки парами)

### Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги. (повороты влево и право)  
 Огляделел на порогел.  
 Потянулел он со сна: (потягивания, руки вверх)  
 К нам опять  
 пришла весна.  
 Чтоб скорей  
 набрател сил. (вращения головой)  
 Головой медведь крутил.  
 Наклонилел  
 вад-вперед. (наклоны вперед-назад)  
 Вот он по лесу идет. (ходьба, наклоняел, при  
 этом правой рукой  
 Ищет мишка корешки  
 И трухлявые ветки. коснутел левой ступни, а  
 В них  
 съедобные личинки –  
 Для медведя витаминки.  
 Наконел, медведь наелел (поглядить живот)  
 И на бревнышке уселел. (сесть)