



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28
«ТЕРЕМОК»**

ул. Крылова, 56, г. Екатеринбург, 620028.

Тел +7/343/ 242-29-90, тел/факс +7 /343/ 231-49-52

ИНН 6658176893 КПП 665801001

Картотека физкультминуток для детей 6-7 лет.

Выполнил: Шарапова Анна Владимировна,
Воспитатель подготовительной группы «Чемпионы»

Екатеринбург, 2024

Карточка № 1

Видишь, бабочка летает!

Видишь, бабочка летает,

(машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает.

(считаем пальчиком)

Раз, два, три, четыре, пять,

(хлопаем в ладоши)

Ох, считать, не сосчитать!

(прыгаем на месте)

За день, за два и за месяц.

(шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(хлопаем в ладоши)

Даже мудрая пчела

(машем руками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла!

(считаем пальчиком)

Карточка № 2

Три медведя

Три медведя шли домой,

(дети шагают на месте вперевалочку)

Папа был большой-большой.

(поднять руки над головой, потянуть вверх)

Мама с ним поменьше ростом,

(руки на уровне груди)

А сынок — малютка просто.

(присесть)

Очень маленький он был,

(присев, качаться по-медвежьи)

С погремушками ходил.

(встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

(дети имитируют игру с погремушками)

Карточка № 3

Зарядка

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг, да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребяташки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

(движения по ходу текста)

Карточка № 4

Один, два, три, четыре, пять
Один, два, три, четыре, пять
— топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять
— хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять
— занимаемся опять.

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 № 5

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 правой ногою,

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

Карточка № 6

А над морем — мы с тобою!
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.)

Карточка № 7

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

(встали)

Скачут весело вороны:

(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(хлопки над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(машут руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(садутся на корточки, руки под щеку — засыпают)

Кар-кар-кар!

(хлопки над головой в ладоши)

Карточка № 8

Матрешки

Хлопают в ладошки (хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки. (повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки, (правую ногу вперед на пятку, левую ногу)

Топают матрешки. (вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)

Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись. (наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные. (наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки. (хлопок по столу, повторить еще раз)

Карточка № 9

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок.

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку,

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли

И немного подержали.

Головою покачали

И все дружно вместе встали.

(движения выполняются по ходу текста)

Карточка № 10

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать,
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

(движения выполняются по ходу текста)

Карточка № 11

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (прыжки на месте)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем, (ходьба на месте)

От души мы потянулись, (потягивания — руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(дети садятся)

Карточка № 12

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,

Позвоночник растянули. (потягивания – руки вверх)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (дети садятся)

Карточка № 13

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

(стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом повторяем,
стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперёд-назад)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (дети идут на места)

Карточка № 14

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 № 15

Эй! Давай-ка, не зевай!

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)

Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Карточка № 16

Бегут, бегут со двора.

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Карточка № 17

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Карточка № 18

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 № 19

Самолёты.

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.

Карточка № 20

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (Приседания.)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Карточка № 21

Листики.

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. (присесть)

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели. (присесть)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. (присесть)

Карточка № 22

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 № 23

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 вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Карточка № 24

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)

Вьюга злится,

Снег кружится, (Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

Карточка № 25

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шейей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. (Приседания.)

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Карточка № 26

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 № 27

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Карточка № 28

Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва.

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Карточка № 29

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

Карточка № 30

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.)