

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

**Картотека физкультурных минуток  
для детей младшего дошкольного возраста**

Подготовила:  
Ахметвалеева М.А.

1. **Физкультминутка. 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.
2. **Хомка-хомка, хомячок**  
Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)
3. **Физкультминутка. Гриша шел**  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
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.)
4. **Вот летит большая птица**  
Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)  
Наконец, она садится  
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)
5. **Физкультминутка. Головой качает слон**  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
6. **Вышли уточки на луг**  
Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)
7. **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.)
8. **Вы достать хотите крышу**  
Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу.  
(Потягивания — руки вверх.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  
И на место снова сядем. (Дети садятся.)
9. **Ветер**  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше. (Дети

имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

#### 10. В понедельник

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

#### 11. Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

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 (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

#### 12. 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.)

#### 13. Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

#### 14. Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

#### 15. 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.)

#### 16. Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

#### 17. Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

#### 18. Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

**19. Физкультминутка. 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.)

**20. 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.)

**21. 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.)

**22. Физкультминутка. 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 левой ногою,  
Снова — правой ногою,  
Снова — левой ногою,  
После — правой ногою,

После — левой ногою.  
И тогда придешь домой.

**23. Физкультминутка. Белки**

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

**24. Физкультминутка. А в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**25. Физкультминутка. Упражнения**

Крутим мельницу вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)  
А потом назад прогнёмся,  
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)  
И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)  
Шаг на месте в заключение.  
Это тоже упражнение. (Ходьба на месте.)  
Поскакали, потянулись —  
Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

**26. Упражнение повтори**

Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражнение повторяем:  
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)  
Мы размяться все успели,  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

27. **Теплоход**  
От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)  
Раз, два,  
А потом шагнул вперед, (Шаг вперед.)  
Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)  
Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)
28. **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.)
29. **Я иду и ты идешь**  
Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)  
Очень дружно мы живем — раз, два, три.  
(Шагаем на месте.)
30. **Это лёгкая забава**  
Это лёгкая забава —  
Повороты влево-вправо.  
Нам известно всем давно —  
Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)  
Приседаем быстро, ловко.  
Здесь видна уже сноровка.  
Чтобы мышцы развивать,  
Надо много приседать. (Приседания.)  
А теперь ходьба на месте,  
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)
31. **Шеей крутим осторожно**  
Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)
32. **Руки на пояс поставьте вначале**  
Руки на пояс поставьте вначале.  
Влево и вправо качните плечами.  
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.  
Если сумели — все в полном порядке.  
(Выполняем движения по тексту.)
33. **Руки в стороны и вверх**  
Руки в стороны и вверх,  
И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)  
Чтобы спинка не болела,  
Мы наклоны будем делать.  
Наклонились, раз и два. (Наклоны вперед-назад.)
34. **Раз — цветок, два — цветок**  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок. (Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой.)
35. **Разминка**  
Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)  
А теперь руками крутим —  
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперед и назад.)  
Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
Повороты вправо-влево,  
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)  
Наклоняемся легко,  
Достаём руками пол. (Наклоны вперед.)  
Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)
36. **Стали дети ровно в круг**  
Стали дети ровно в круг,  
А затем присели вдруг.  
Дружно сделали прыжок,  
Над головкою — хлопок.  
А теперь все дружно  
Перепрыгнем лужу!  
А сейчас идут по кругу,  
Улыбаются друг другу. (Движения по тексту.)

37. **Физкультминутка. Море волнуется**  
 Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)  
 Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)  
 Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)  
 Морская фигура, замри! (Присели.)
38. **Зайчики**  
 Зайка серенький сидит  
 И ушами шевелит. (Дети показывают.)  
 Зайке холодно сидеть,  
 Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)  
 Раз-два, надо лапочки погреть.  
 Зайке холодно стоять,  
 Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)  
 Кто-то зайку напугал —  
 Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)
39. **Физкультминутка. Солнце**  
 Солнце вышло из-за тучки,  
 Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
 Руки в стороны потом  
 Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
 Мы закончили разминку.  
 Отдохнули ножки, спинки.
40. **Скок-скок-скок!**  
 Зайцы скачут:  
 Скок-скок-скок!  
 Да на беленький снежок.  
 Приседают, слушают,  
 Не идёт ли волк. .  
 Раз — согнуться, разогнуться.  
 Два — нагнуться, потянуться.  
 Три — в ладоши три хлопка.  
 Головою три кивка. (Движения по тексту.)
41. **Сели — встали, сели — встали**  
 Сели — встали, сели — встали.  
 Ванькой-встанькой словно стали.  
 Руки к телу все прижали  
 И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)
42. **Самолёт**  
 Полетели, полетели,  
 Вперёд руками завертели.  
 А потом наоборот —  
 Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)
43. **Скок-поскок**  
 Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
 Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)  
 В барабан он громко бьёт, (Шагаем на месте.)  
 В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)  
 Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
 Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)  
 Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)  
 На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)  
 Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)  
 На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)  
 А затем вприсядку, (Приседаем.)  
 Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)
44. **Скачет шустрая синица**  
 Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
 Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
 Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
 Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)  
 Вот присела на минутку, (Присели.)  
 Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)  
 И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
 Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
 Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.) (А. Барто)
45. **Гуси серые летели**  
 Гуси серые летели (*бег на месте, движения руками как крыльями*)  
 Да летели, да летели, (*продолжение бега*)  
 И присели, посидели (*выполнение приседаний*)  
 Да и снова полетели. (*бег*)  
 Повторить 2-3 раза.

#### 46. Скачет лягушонок

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)  
Плавают утенки, (Хлопаем в ладоши.)  
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)  
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед,  
повороты головы влево-вправо.)  
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)  
Бе-бе-бе! (Приседаем.)  
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)  
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)  
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)  
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

#### 47. Мы топаем ногами

Мы топаем ногами  
Топ, топ, топ. (*шаг на месте*)  
Мы хлопаем руками  
Хлоп, хлоп, хлоп. (*хлопки руками*)  
Мы руки разведем  
И побежим кругом. (*руки в стороны, бег по кругу, на месте*)

#### 48. Поросяенок пятачок

Поросяенок пятачок отлежал себе бочок,  
Встал на ножки, потянулся, (*потянулись*)  
А потом присел, прогнулся, (*имитируем движения*)  
И на ножках поскакал, и руками помахал  
(*имитируем движения*)  
А потом опять прилег, но уже на левый бок.  
(*сложили ручки, положили под подбородок*)

#### 49. Печка-ча горяча

Ча, ча, ча. (*хлопки в ладоши*)  
Наша печка горяча. (*полуприседания*)  
Чи-чи-чи. (*хлопки над головой*)  
Варит печка щи да кашу,  
Пищу нашу. (*прыжки на месте*)

#### 50. Путешествие

Отправляемся в поход,  
Сколько нас открытий ждёт, (*повороты вправо-влево*)  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом. (*шаг на месте*)  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки порхают. (*махи руками вверх и вниз*)  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружили. (*шаг на месте или с продвижением*)  
Видим, скачут по опушке  
Две зеленые лягушки: (*полуприседания*)  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгать нужно на носок. (*прыжки на двух ногах*)  
К речке быстрой мы спустились,  
Наклонились и умылись (*наклоны вправо влево*)  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились. (*потягивания*)  
А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно:  
Вместе раз, это брасс, (*круги руками вперед и назад*)  
Одной, другой – это кроль (*рывки руками*)  
Качаясь на волне,  
Мы плывем на спине. (*повороты с наклонами вправо-влево*)  
Вот так руками покрути и,  
Как дельфин, плыви. («Мельница»)  
Вышли на берег крутой,  
Повертели головой,  
Влево вправо посмотри, (*повороты вправо-влево*)  
И домой быстрее беги. (*бег на месте*)