

**Картотека
физкультминуток
для дошкольников
при ознакомлении
с окружающим миром**



Рыбка	
Читает педагог	Выполняют дети
Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть.	<i>Сложенными вместе ладошками изображают, как плавают рыбки.</i>
Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать!	<i>Грозят пальчиком.</i>
Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла,	<i>Сложенными вместе ладошками изображают, как плавают рыбки.</i>
Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.	<i>Делают хватательные движения обеими руками.</i>
<i>М.Клокова</i>	
	<i>Ладошками изображают, как плавают рыбки.</i>

Где спит рыбка	
Читает педагог	Выполняют дети
Ночью темень, ночью тишь.	<i>Приложив указательный палец к губам, сделать повороты влево и вправо.</i>
Рыбка, рыбка, где ты спишь?	<i>Пожать плечами, изображая недоумение.</i>
Лисий след ведет к норе, След собачий к конуре. Белкин след ведет к дуплу, Мышкин к дырочке в полу.	<i>Загибать пальчики, считая следы животных.</i>
Жаль, что в речке, на воде, Нет твоих следов нигде.	<i>Сложить ладони вместе пальцами от себя. Волнообразными движениями изобразить плывущую рыбку.</i>
Только темень, только тишь.	<i>Приложив указательный палец к губам, сделать повороты влево и вправо.</i>
Рыбка, рыбка, где ты спишь? <i>И.Токмакова</i>	<i>Пожать плечами, изображая недоумение.</i>

Стрекоза	
Читает педагог	Выполняют дети
Утром стрекоза проснулась, Потянулась, улыбнулась.	<i>Потереть кулачками глаза.</i>
Раз – росой она умылась, Два – изящно покружилась, Три – нагнулась и присела, На четыре – полетела.	<i>Поднять руки вверх через стороны, потянуться.</i>
У реки остановилась, Над водою закружилась.	<i>Потереть ладонями щеки.</i>
	<i>Кружиться на месте.</i>
	<i>Присесть.</i>
	<i>Помахать руками вверх-вниз.</i>
	<i>Легкий бег на месте.</i>

Жили у бабуси	
Поют	Выполняют
Жили у бабуси два веселых гуся:	<i>Улыбнуться, помахать руками.</i>
Один серый, другой белый Два веселых гуся.	<i>Показать на себя, затем на соседа справа.</i>
Вытянули шеи – у кого длиннее!	<i>Вытянуть шею вперед, сделать удивленные глаза.</i>
Один серый, другой белый, У кого длиннее!	<i>Показать на себя, затем на соседа справа.</i>
Мыли гуси лапки в луже у канавки.	<i>Изобразить мытье рук.</i>
Один серый, другой белый, Спрятались в канавке.	<i>Показать на себя, затем на соседа справа.</i>
Вот кричит бабуса: «Ой, пропали гуси! Один серый, другой белый, Гуси мои, гуси!»	<i>Присесть, изобразить на лице печаль. Обхватить руками голову и покачать ею из стороны в сторону.</i>
Выходили гуси,	<i>Сделать два шага вперед.</i>
Кланялись бабусе –	<i>Поклониться.</i>
Один серый, другой белый, Кланялись бабусе.	<i>Показать на себя, затем на соседа справа.</i>

Подвижная игра «Кошка»

Звучит задорная музыка.
Дети выполняют действия по тексту.

Осторожно, словно кошка,
До дивана от окошка,
На носочках я пройдуся.
Лягу и в кольцо свернусь,
А теперь пора проснуться,
Распрямиться, потянуться,
Я легко с дивана спрыгну,
Спинку я дугою выгну.
Я из блюдца молочко
Полакаю язычком.
Лапкой грудку и животик
Я помою, словно котик.
И опять свернусь колечком,
Словно кот у теплой печки.

В.Степанов

Игра в стадо	
Читает педагог	Выполняют дети
Мы вчера играли в стадо, И рычать нам было надо.	<i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i>
Мы рычали: «Р-р-р».	<i>Встать, сделать «коготки» из пальчиков.</i>
И мычали: «Му!»	<i>Сделать рожки.</i>
По-собачьи лаяли: «Гав! Гав!»	<i>Встать на четвереньки.</i>

Не слышали замечаний Анны Николаевны.	<i>Идти по кругу.</i>
А она сказала строго: – Что за шум такой у вас? Я детей видала много – Таких вижу в первый раз.	<i>Остановиться. Изобразить удивление.</i>
Мы сказали ей в ответ. Никаких детей тут нет!	<i>Поворачивать голову из стороны в сторону.</i>
Мы не Пети и не Вовы,	<i>Загибать пальцы.</i>
Мы собаки	<i>Встать на четвереньки.</i>
И коровы!	<i>Сделать рожки.</i>
А она в ответ: – Да что вы? Ладно, если вы коровы, Я тогда – пастух. И прошу иметь в виду: Я коров домой веду. <i>А.Барто</i>	<i>Идти по кругу друг за другом.</i>

Я гуляю на лужке!	
Читает педагог	Выполняют дети
Я козочка Ме-ке-ке, Я гуляю на лужке,	<i>Идти по кругу.</i>
Острые рожки, Тоненькие ножки,	<i>Показывая рожки, прыгать на носочках.</i>
На самой макушке Бархатные ушки,	<i>Ладонками показать ушки.</i>
Язык полотняный,	<i>Показать язык «лопатой».</i>
Хвостик конопляный.	<i>Рукой показать хвостик.</i>
Как прыгну – Сразу забодаю! <i>Литовская песенка</i>	<i>Прыгать, «бодаться».</i>

Коровушка	
Читает педагог	Выполняют дети
Я коровушку свою	<i>Показать голову коровы с рогами.</i>
Ранним утром подою. Я поглажу ей бока: Дай детишкам молока!	<i>Движения по тексту стихотворения.</i>

Пойдем гулять

Читает педагог	Выполняют дети
Посмотрите, за окном Белые дорожки.	<i>Обзорный жест рукой.</i>
Все равно гулять пойдем!	<i>Шагать на месте.</i>
Наденем на ножки Красные сапожки.	<i>Наклониться, указать на ножки.</i>
Этот с правой ножки, Этот с левой ножки.	<i>Надеть «сапожок» сначала на правую, затем на левую ножку.</i>
А вот рукавички, Теплые сестрички.	<i>Руки поднять вверх, покрутить ладошками.</i>
В эту правый кулачок, В эту левый кулачок. Пальтишки новые И шапки пуховые.	<i>Надеть рукавички, пальто, шапку.</i>

Наши пальчики

Читает педагог	Выполняют дети
Любят пальчики зимою Пошалить и поиграть. И они сейчас об этом Вам решили рассказать.	<i>Поднять руки вверх, поворачивать кисти ладонями внутрь и наружу.</i>
Раз, два, три, четыре, пять – Вышли пальчики гулять.	<i>Загибать пальцы на обеих руках.</i>
Весело в снежки играют: Лепят крепко и бросают. Снег помогут расчищать И сосульки сосчитать.	<i>Выполнить движения в соответствии с текстом.</i>
Все сделать смогут, всегда помогут	<i>Хлопать в ладоши.</i>
Пять и пять Моих ловких пальчиков!	<i>Поворачивать кисти ладонями внутрь и наружу.</i>

Рыжая лисичка

Читает педагог	Выполняют дети
Хоровод, хоровод,	<i>Хлопать в ладоши.</i>
Пляшет маленький народ!	<i>Приседания.</i>
Танцевать, скакать и прыгать	<i>Прыжки на месте.</i>
Мы готовы круглый год.	<i>Приседания.</i>
Под кустом, под кустом	<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>
Кто-то с рыженьким хвостом.	<i>Повороты туловища влево-вправо.</i>
Это рыжая лисичка, Под кусточком лисий дом.	<i>Прыжки на месте.</i>

Ю.Леднев

Весело в лесу	
Читает педагог	Выполняют дети
Зайцы утром рано встали,	<i>Встать со стульчиков.</i>
Весело в лесу играли. По дорожкам прыг-прыг-прыг...	<i>Прыжки на месте.</i>
Кто к зарядке не привык?	<i>Ходьба на месте.</i>
Вот лиса идет по лесу.	<i>Идти походкой лисы.</i>
Кто там скачет, интересно? Чтоб ответить на вопрос,	<i>Потянуться, руки вперед.</i>
Тянет лисонька свой нос.	<i>Прыжки на месте.</i>
Но зайчата быстро скачут!	<i>Прыжки с продвижением вперед.</i>
Как же может быть иначе?	<i>Бег на месте.</i>
Тренировки помогают!	<i>Приседания.</i>
И зайчата убегают.	<i>Бег на месте.</i>
Вот голодная лиса Грустно смотрит в небеса.	<i>Потянуться, руки вверх.</i>
Тяжело вздыхает,	<i>Глубокие вдох и выдох.</i>
Садится, отдыхает.	<i>Сесть на стульчики.</i>

У медведя в бору	
Медведь садится в центре зала, притворяется спящим.	
Дети	<i>Мы к медведю в бор идем, Грибы, ягоды берем. А медведь не спит, Он в берлоге лежит, Лапу сосет, На всю зиму уснет. Нас медведь услышал И за нами побежал.</i>
Медведь просыпается, пытается их догнать.	
Ведущая	<i>Ты, медведь, не рычи И на нас не топочи. Мы к тебе не со злом, Отвечай и ты добром.</i>
Медведь	<i>Надоело мне в берлоге спать, Хочу с вами веселиться да плясать.</i>
Ведущая	<i>Пляши с нами вприсядку, Да знай нашу ухватку.</i>

На окне в горшочке	
Читает педагог	Выполняют дети
На окне в горшочках Поднялись цветочки.	<i>Дети сидят на корточках. Медленно встать.</i>
К солнцу потянулись, Солнцу улыбнулись.	<i>Потянуться на носочках, руки вверх, развести в стороны.</i>
К солнышку листочки Повернут цветочки.	<i>Развернуть вверх ладони.</i>
Развернут бутоны, В солнышке утонут.	<i>Руки соединить над головой, медленно развести в стороны.</i>

Цветник	
Читает педагог	Выполняют дети
Я давно весну ждала, У меня свои дела.	<i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i>
Мне участок в огороде Нынче мама отвела.	<i>Идти в противоположную сторону.</i>
Я возьму свою лопатку, Я пойду, вскопаю грядку.	<i>Остановиться, изобразить вскапывание.</i>
Мягкой грядка быть должна, Это любят семена.	<i>«Рыхлить» грядку граблями.</i>
Посажу на ней цветы Небывалой красоты.	<i>Идти по кругу, «разбрасывая» семена.</i>
Буду я их поливать, И рыхлить, и удобрять. <i>В.Глущенко</i>	<i>Изобразить поливание.</i>

На лужайке поутру	
Читает педагог	Выполняют дети
На лужайке поутру. Мы затеяли игру. Я – тюльпанчик, ты – вьюнок. Становитесь в наш венок.	<i>Встать в круг, взяться за руки.</i>
Раз, два, три, четыре – Раздвигайте круг пошире.	<i>Каждый делает четыре шага назад, расширяя круг.</i>
А теперь мы ручейки, Побежим вперегонки!	<i>Бег по кругу.</i>
Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим. <i>Е.В.Кузнецова, И.А.Тихонова</i>	<i>Снова встать в круг.</i>

Светит, светит солнышко	
Читает педагог	Выполняют дети
Светит, светит солнышко,	<i>Круговыми движениями через стороны поднять руки вверх, пальцы растопырены. Ладони скрестить, быстро пошевелить пальчиками.</i>
Мы сажаем зернышки,	<i>Дети приседают, по одному сажают зерна.</i>
Посыпаем их землей,	<i>Пальчики сложены в щепотку, большой палец скользит по остальным.</i>
Поливаем их водой.	<i>Рука сжата в кулак, большой палец скользит по остальным.</i>
Светит, светит солнышко,	<i>Круговыми движениями через стороны поднять руки вверх, пальцы растопырены. Ладони скрестить, быстро пошевелить пальчиками.</i>
Проросли все зернышки.	<i>Присесть, затем медленно встать. Руки сомкнуты в локтях, ладошки округлены.</i>
Распустились лепесточки,	<i>Пальцы и ладошки отогнуты в стороны.</i>
Стали алыми цветочки.	<i>Ладошки раскрыть «цветком», чуть пошевелить пальчиками.</i>

Бабочка
Выполнение движений по тексту.
Утром бабочка проснулась, Улыбнулась, потянулась, Раз – росой она умылась, Два – изящно покружилась, Три – нагнулась и присела, На четыре – улетела.

Божьи коровки	
Читает педагог	Выполняют дети
Мы вокруг себя покружимся И с божьими коровками подружимся.	<i>Дети идут по кругу. Покружиться.</i>
А ну-ка, божьи коровки, Покажите ваши головки, Носики, ротик, Лапки, животики!	<i>Движения по тексту.</i>
Замечательно играли И несколько не устали.	<i>Хлопать в ладоши.</i>

Снежок	
Раз, два, три, четыре. Мы с тобой снежок лепили.	Имитируют движения
Круглый, крепкий, очень гладкий, Но совсем-совсем не сладкий.	Рисуют в воздухе круг
Раз – подбросим, Два – поймает,	Грозят указательным пальцем
Три – уроним, И ломаем.	Поднимают руки
	Опускают руки
	Наклоняются, достают до пола
	Подпрыгивают.

Рыбки и улитки.	
Улитки ползут, Свои домики везут.	Передвигаются по кругу в полуприсяде.
Рогами шевелят. На рыбок глядят.	Останавливаются, делают рожки из пальчиков, наклоняют голову влево - вправо.
Рыбки плывут, Плавничками гребут.	Передвигаются по кругу, опустив руки, выполняя движения ладонями вперед- назад.
Влево – вправо поворот, А теперь наоборот.	Повороты туловища влево - вправо