Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей «Дом детского творчества»

Называевского муниципального района Омской области

**Картотека физминуток**

Составила: Калинина Оксана Владимировна,

педагог дополнительного образования

**Физминутки применяемые в детском объединение «Лесовичок»**

А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли, В стороны, Вперёд, назад. Повернулись влево, вправо, Тихо сели… Вновь за дело.

Как живёшь? Вот так! (Показывать.) Как идёшь? Вот так! А бежишь? Вот так! Ночью спишь? Вот так! Как молчишь? Вот так! А грозишь? Вот так!

Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся, Руки вытянул, Согнул И по улице шагнул.

Мы захлопали в ладоши - Дружно, веселее. Наши ножки постучали - Дружно и сильнее. По коленочкам ударим- Тише – 3 раза, Наши ручки, поднимайтесь – Выше -3 раза. Наши ножки закружились- 2раза И остановились. Подтянитесь на носочках столько раз, Сколько пальцев на руке у вас! 1.2.3.4.5 – топаем ногами. 1.2.3.4.5 – хлопаем руками.

Руки сделаем вразлёт – Получился самолёт. Мах крылом туда – сюда, Делай раз и делай два. Руки в стороны держи И на друга посмотри А сейчас мы с вами, дети, Полетаем на ракете. На носочки поднимись - Полетит ракета ввысь… 1,2 – стоит ракета, 3,4 – самолёт. 1 – 2 — хлопок в ладоши, А потом на каждый счёт 1,2,3,4 – руки выше, плечи шире. 1,2,3,4 – и на месте походили. 1,2,3,4,5 – нам пора опять писать (считать, рисовать…)

Раз, два – стоит ракета. (Руки вверх, ладони углом.) 3.4 — самолёт. ( Руки в стороны.) 1.2- хлопок в ладоши, А потом на каждый счёт. (Руки на пояс.) Опускайся быстро вниз, На посадку ты садись.

Встали ровненько, ребята, Пошагали как солдаты. Влево, вправо наклонись, На носочках потянись. Раз — рывок, Два — рывок, Отдохнул ли ты, дружок? Помаши кистями дружно И садись работать (рисовать, считать…) нужно.

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ (высоко поднимаем колени)

Качаем головой (головой вперед назад подвигать)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть)

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем- в кулачок

Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе. ноги врозь

Раз, два — выше голова

Три, четыре — руки, ноги шире

Пять, шесть — тихо сесть.

Раз — руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два — три нагнулись. пол достали

А четыре — прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

На горе стоит лесок (круговые движения руками)

Он не низок не высок (сесть, встать, руки вверх)

Удивительная птица подает нам голосок (глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека (ходьба на месте)

Говорят: «Такого свиста, мы не слышали пока» (плечи поднять)

Открывай скорее книжку!

В книжке мошка, мышка, мишка,

В книжке мячик круглый бок: (вверх-вниз, прыг-скок)

В книжке зонт, открой и пой,

Лупит дождь, а ты сухой!

Киска в книжке близко-близко.

На цветной картинке киску

Долго глажу я рукой-

Ведь у киски мех такой!

Раз — подняться, подтянуться

Два — согнуться, разогнуться

Три — в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре — ноги шире.

Пять — руками помахать

Шесть — за стол тихонько сесть.

Вечер зимний в небе синем (встать из-за стола)

Звезды синие зажег (встать на носки, потянуться)

Ветви сыплют синий иней (потряхивая руками, потихоньку сесть)

На приснеженный снежок

От зеленого причала оттолкнулся пароход (встать)

Он шагнул назад вперед (шаг назад)

А потом шагнул вперед (шаг вперед)

И поплыл, поплыл по речке (движения руками)

Набирая полный ход (ходьба на месте)

Ножки — ножки,

Куда бежите?

В лесок по мошок —

Избу мшить,

Чтоб не холодно жить.

Ножки — ножки,

Куда бежите?

В лесок, во борок,

Грибы — ягоды собирать,

Да (имя) угощать.

Мы с друзьями

Солнечным погожим днём

Мы с друзьями в лес идём.

Мы с собой несём корзинки.

Вот хорошая тропинка! (*Ходьба на месте*.)

Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,

Голубику, костянику,

Кисловатую бруснику. (*Наклоны вперёд*.)

А вокруг полно малины.

Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.

Здесь отличные места! (*Повороты влево-вправо*.)

Снова мы идём по лесу. (*Ходьба на месте*.)

А вокруг — так интересно! (*Потягивания — руки в стороны*.)

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенёк.

**Липы.**

**Вот полянка, а вокруг**

**Липы выстроились в круг (Широким жестом развести руки в стороны)**

**Липы кронами шумят,**

**Ветры в их листве гудят (Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)**

**Вниз верхушки пригибают**

**И качают их, качают (Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)**

**Чок – чок, каблучок! (Потопать ногами)**

**В танце кружится сверчок. (Покружиться)**

**А кузнечик без ошибки**

**Исполняет вальс на скрипке. (Движения руками, как при игре на скрипке)**

**Крылья бабочки мелькают (Движения руками, как крыльями)**

**С муравьем она порхает. (Покружиться парами)**

**Под веселый гопачок**

**Лихо пляшет паучок. (Танцевальные движения, как в гопаке)**

**Звонко хлопают ладошки! (Похлопать в ладоши)**

**Всё! Устали ножки!**