



«СПОРТЛАНДИЯ»

Картотека физкультминуток для воспитанников подготовительной группы

«Хорошее настроение»

Ровно встали все ребята
Маршируем, как солдаты
Руки вверх и руки вниз
На носочки поднимись
Поднимись еще разок
Улыбнись, ка всем, дружок
И с хорошим настроением
Ты за стол опять садись.

«Очень дружно мы живем»

Очень дружно мы живем (показываем большой палец)
Мы по улице идем (маршируют на месте)
Если очень мы спешим, вместе быстро побежим (бег на месте)
Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты)
Если рядом нет кого-то мы поищем там и тут (наклоны)
Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох)
Значит можно продолжать нам задание выполнять (садятся)

«Улыбка»

А теперь все вместе встали
Руки дружно вверх подняли
Руки в стороны, вперед
А теперь наоборот
Влево-вправо повернулись
И друг другу улыбнулись

Тихо сели и опять
Будем дело продолжать.

«Непоседа»

Непоседа потянулся
Влево-вправо повернулся
Руки вытянул, согнул
И тихонько сел на стул.

«Альбом»

Я открою свой альбом (широко разводят руки)
Сколько же рисунков в нем!
Это зайка (дети прыгают)
Это гном (дети присаживаются)
Это мой красивый дом (ставят руки треугольником над головой)
Вот в альбоме самолет (руки в стороны)
Отправляемся в полет (круговые движения руками «моторчики»)
Я закрою свой альбом (хлопают руками)
Посмотрю его потом.

«Мячики»

Все девочки и мальчики
Прыгают как мячики
Раз, два, три, четыре, пять.
Выше голову держать.
Чтобы руки не устали
Мы на пояс их поставим.

