# КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Мы, листики осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.

Полетели, полетели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Повертел их, покрутил и на землю опустил.

Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.

Я по узкой доске , качаясь, иду.

По широкой доске я прямо пройду.

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)

И зарядку делать стали.

Руки – вверх, руки – вниз!

Влево – вправо повернись!

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево, вправо)

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

Ну, а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик видимо нашёл.

Чтобы ключик тот достать,

Надо на носочки встать.

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием колен)

И в лесу грибы нашли (размеренное приседание)

Наклонялись, собирали (наклоны вперёд)

По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок всё тише, тише,

Деревцо всё выше, выше.

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики: прыг – скок, прыг – скок.

Ножками топочут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),

После отдыхают (приседают, руки свободные).

Ванька – встанька, ванька – встанька,

Приседай – кА, приседай – кА.

Будь послушен, ишь какой!

Нам не справиться с тобой.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнём.

Раз, два – встать пора,

Три, четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть,

Семь, восемь – лень отбросим.

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать. (дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки).

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как заинька – трусишка,

И как серый волк – волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули,

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

Раз – подняться, потянуться,

Два – нагнуться, разогнуться

Три – в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо…..

1,2 – встать пора,

3, 4 – руки шире,

5, 6 – тихо сесть,

7, 8 – лень отбросим.

Руки к верху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернём

И к себе скорей прижмём.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Наш медведь домой пошёл,

Поскакал и заинька.

На двери висит замок (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить пальцы).

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

На носочки поднимайся,

Приседай и поднимайся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

Все выходят по порядку (ходьба на месте)

1 – 2 – 3 – 4 -!

Дружно делают зарядку

1 – 2 -3 – 4 !

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперёд.

Мы подуем высоко – с – с – с (подняться на носочки)

Мы подуем низко –с –с – с (присесть),

Мы подуем далеко –с – с- с (руки дальше от рта)

Мы подуем близко –с –с –с (руки ко рту).