**Картотека физкультминуток для детей подготовительной группы.**

**Бегут, бегут со двора.**  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)   
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)   
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)   
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)   
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)   
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)   
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)   
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)   
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)   
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)   
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  
  
**А часы идут, идут.**  
Тик-так, тик-так,   
В доме кто умеет так?   
Это маятник в часах,   
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)   
А в часах сидит кукушка,   
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)   
Прокукует птичка время,   
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)   
Стрелки движутся по кругу.   
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)   
Повернёмся мы с тобой   
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)   
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)   
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)   
А бывает, что спешат,   
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)   
Если их не заведут,   
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)  
  
**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.)

**Самолёты.**  
Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
  
**Белки.**   
Белки прыгают по веткам.   
Прыг да скок, прыг да скок!   
Забираются нередко   
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)   
Будем в классики играть   
Будем в классики играть,   
На одной ноге скакать.   
А теперь ещё немножко   
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  
  
**Листики.**   
Мы листики осенние,   
На ветках мы сидим. (присесть)   
Дунул ветер - полетели,   
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)   
И на землю тихо сели. (присесть)   
Ветер снова набежал   
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)   
Закружились, полетели   
И на землю тихо сели. (присесть)  
  
**Бегал по двору щеночек.**  
Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)  
  
**Будем прыгать и скакать!**   
Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)  
  
**Будем прыгать, как лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,   
Чемпионка-попрыгушка.   
За прыжком — другой прыжок,   
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)   
  
**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.)  
  
**Буратино.**   
Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)   
Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)   
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)   
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)   
Чтобы ключик нам достать,   
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)  
  
**Быстро встаньте.**   
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.  
  
**Грибок**  
Гриша шел-шел-шел,   
(ходьба на месте)   
Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок,   
(наклоны корпуса вперёд)   
Положил их в кузовок  
  
**Весёлые гуси**   
*(Музыкальная физкультминутка)*   
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)   
Жили у бабуси   
Два весёлых гуся:   
Один серый,   
Другой белый,   
Два весёлых гуся.   
Вытянули шеи —   
У кого длиннее!   
Один серый, другой белый,   
У кого длиннее!   
Мыли гуси лапки   
В луже у канавки.   
Один серый, другой белый,   
Спрятались в канавке.   
Вот кричит бабуся:   
Ой, пропали гуси!   
Один серый,   
Другой белый —   
Гуси мои, гуси!   
Выходили гуси,   
Кланялись бабусе —   
Один серый, другой белый,   
Кланялись бабусе.   
Весёлые прыжки   
Раз, два — стоит ракета.   
Три, четыре — самолёт.   
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)   
А потом на каждый счёт.   
Раз, два, три, четыре —   
Руки выше, плечи шире.   
Раз, два, три, четыре —   
И на месте походили. (Ходьба на месте.)