

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17  
г. Челябинска»**

**Картотека физминуток  
Для старшего дошкольного возраста**

**Выполнили воспитатели: Овсянникова Юлия Александровна  
Панькова Оксана Александровна**

### «На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, *(Идут  
громко топая.)*

За мамой-лисицей крался лисенок,  
*(Крадутся на носочках.)*

За мамой-ежихой катился ежонок,  
*(Приседают, медленно двигаются вперед.)*

### «Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. *(Обычная  
ходьба)*

По извилистым тропинкам потихоньку мы  
пойдем. *(Ходьба "змейкой").*

Может быть, и под листочком  
Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали.  
*(Бег на носках)*

И на каблучках пойдем,  
Через лужи перейдем. *(Ходьба на пятках).*  
Отдохнули, вот и славно.

За мамой-медведицей шел медвежонок, *(Идут  
вперевалку.)*

За мамою-белкой скакали бельчата,  
*(Скачут вприсядку.)*

За мамой-зайчихой – косые зайчата, *(Скачут  
на прямых ногах.)*

Волчица вела за собою волчат, *(Идут  
на четвереньках.)*

Все мамы и дети напиться хотят. *(Лицом в  
круг, делают движения языком – "лакают").*

### «Птички –невелички»

Лапка, раз! *(выдвигают вперед одну ногу).*

Лапка, два! *(выдвигают другую ногу).*

Скок-скок-скок! *(скачут на обеих ногах).*

Крылышко, раз! *(одну руку в сторону).*

Крылышко, два! *(другую руку в сторону).*

Хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопают крыльями).*

Глазик, раз! *(закрывают один глаз).*

Глазик, два! *(закрывают другой глаз).*

Открыли глазки и бегают, машут крылышками,  
чирикают, пищат.

Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*

Повстречали там лису *(повилать «хвостиком»)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*

Убежали под кусток. *(присесть)*

### «Игрушки»

Вот большая пирамидка *(потянуться вверх)*  
И веселый мячик звонкий *(прыжки на месте)*  
Мягкий мишка косолапый *(шаги на месте, на  
внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке *(показать  
большой квадрат)*

Но когда ложусь я спать *(руки под щеку, закрыть  
глаза)*

Начинают все играть *(изобразить любое  
движение)*

### «Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!  
*(приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два!  
*(поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два!  
*(имитация растирания полотенцем)*

### «Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела *(присесть,  
округлить руки – изобразить корзину)*

Скучала, наверно, все лето она *(наклоны головы,  
вправо-влево)*

Вот осень пришла и листва пожелтела, *(встать,  
изобразить ветви деревьев)*

Настала пора собирать урожай. *(потянуться,  
изобразить срывание фруктов с деревьев)*

Корзинка довольна *(руки округлить перед собой,  
кивать головой)*

Она удивилась *(развести руки)*

Что так много фруктов в саду уродилось!  
*(подняться на носочки, показать руками  
большой круг)*

### «Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик  
*(прыжки на месте)*

Покатился по дорожке *(бег на месте)*

Подождал меня немножко *(остановиться)*

Наклонюсь, возьму его *(наклониться)*

И подброшу высоко *(имитация движения)*

**«Мышка»**

Мышка быстренько бежала *(бег на месте)*

Мышка хвостиком виляла *(имитация движения)*

Ой, яичко уронила *(наклониться, «поднять яичко»)*

Посмотрите-ка, разбила *(«показать яичко» на вытянутых руках)*

**«Неваляшки»**

Мы веселые милашки *(руки на пояс раскачиваться в стороны)*

Чудо – куклы, неваляшки *(продолжать раскачиваться)*

Мы танцуем и поем *(приседание)*

Очень весело живем *(прыжки на месте)*

**«Листопад»**

Дружно по лесу гуляем *(шаги на месте)*

И листочки собираем *(наклоны вперед)*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! *(прыжки на месте, хлопками в ладоши)*

**«Репка»**

Вот мы репку посадили *(наклониться)*

И водой ее полили *(имитация движения)*

А теперь ее потянем *(имитация движения)*

И из репы кашу сварим *(имитация еды)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие!  
*(показать «силу»)*

**«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо  
шины *(имитация движения со звуком ш-ш-ш)*

В бензобак нальем бензин *(имитация  
движения)*

И поедem в магазин *(«поездить» по комнате)*

**«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке.  
*(погулять по комнате)*

Собираем, собираем в садике цветочки  
*(наклоны с продвижением вперед)*

Вот какой у нас букет,  
Лучше в целом мире нет! *(потянуться –  
«показать букет»)*

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем отдыхать! *(потянуться)*

Спинку бодро разогнули,  
Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,  
Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,  
Раз и два назад прогнуться. *(движения стишка)*

Вот и стали мы сильней, *(показать «силу»)*

Здоровей и веселей! *(улыбнуться друг другу)*

\*\*\*

Мы дорожки подметаем *(имитация движений)*

Листья в кучи собираем *(наклониться,  
имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши  
Веселились от души! *(подскоки на месте)*

Ох, устали *(«обтереть пот со лба»)*

Отдохнем *(присесть)*

И домой скорей пойдem *(шаги на месте)*

\*\*\*

В поле я гуляю, ноги поднимаю *(ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
Наклонюсь к цветам поближе  
Красоту их всю увижу,  
Нежный чудный аромат  
Ощутить я тоже рад! *(наклониться, сделать несколько вдохов носом)*  
Рвать не буду я цветы *(выпрямиться повороты головы вправо – влево)*  
Много будет красоты *(развести руки)*

### «Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала *(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*  
Села, посидела и нектар поела *(присесть, покачать головой вниз - вверх)*  
Два своих больших крыла опустила, подняла *(встать опустить и поднять выпрямленные руки)*  
Полетела дальше, чтобы мир был краше *(медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

\*\*\*

Поднимает кукла руки,  
Вверх-вниз, вверх-вниз! *(поднимать и опускать руки вверх)*  
А потом она танцует,  
Покружись, покружись! *(повороты вокруг себя)*  
После танца всем ребятам  
Поклонись, поклонись! *(наклоны вперед)*

\*\*\*

Я гуляю по дорожке *(шаги на месте)*  
А кузнечик скачет рядом *(подскоки на месте)*  
Наклонюсь, возьму в ладошки *(наклониться «взять кузнечика»)*  
Здесь скакать ему не надо *(погрозить пальчиком)*  
Пусть сидит он лучше в травке *(шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)*  
Там с ним будет все в порядке *(наклониться «отпустить кузнечика»)*

### «Птички»

Маленькие птички,  
Птички-невелички,  
По лесу летают,  
Песни распевают. *(машем руками, как  
крылышками)*  
Буйный ветер налетел, *(руки вверх,  
раскачиваемся из стороны в сторону)*  
Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло *(приседаем на  
корточки, закрываем голову руками)*  
Там уютно и тепло.

### «Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся  
*(сидит на корточках, встаёт),*  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся  
*(повороты влево, вправо, потянуться),*  
Взвился вверх и полетел  
*(плавное движение рук в стороны).*  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется  
*(кружится на месте).*

### «Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит.  
*(Идти вразвалочку)*  
Находит в дуплах мёд и в рот к себе  
кладёт. *(«доставать» мёд рукой)*  
Облизывает лапу сладёна косолапый, *(имитация  
движения)*  
А пчёлы налетают, медведя  
прогоняют. *(«отмахиваться» от пчёл)*  
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд,  
воришка». *(слегка пощипать себя за нос и щёки)*  
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу.  
*(Идти вразвалочку)*  
Ложится, засыпает и пчёлочку вспоминает. *(руки  
под щеку, наклонить голову)*

### «Шиповник»

Вот шиповника цветы  
*(разводит руками в стороны),*  
Просто чудо красоты!  
*(наклон туловища влево - вправо),*  
Яркие, пахучие...  
*(вдох - выдох),*  
Ай-ай-ай! Колючие!  
*(двигает головой в разные стороны).*

### «Зайчики»

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит *(показывает)*.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть *(показывает)*,  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать *(скачет)*.  
Заплясали гопака.  
Взялись зайцы за бока,  
Кто-то зайку напугал -  
Зайка - прыг - и убежал *(садится)*.  
*(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием)*.

### «Буратино»

*(Все движения по тексту)*  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

### «Солнце»

Солнце глянуло в кроватку,  
1, 2, 3, 4, 5 *(шагает на месте)*.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать,  
Руки вытянуть пошире,  
1, 2, 3, 4, 5.  
Наклониться -3,4  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.

### «Мартышки»

*(повторяет все что происходит в стихотворении)*  
Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем ,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

### «Солнце»

Солнце спит, небо спит, - *(кладёт голову на руки)*  
Даже ветер не шумит.  
Рано утром солнце встало,  
Всем лучи свои послало - *(встаёт руки вверх с  
разведенными пальцами)*  
Вдруг повеял ветерок - *(махи руками из стороны  
в сторону с наклонами туловища)*  
Небо тучей заволок - *(круговые движения руками  
влево, затем вправо)*  
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше - *(барабанит  
пальцами по столу)*  
Солнце клонится всё ниже.  
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик - *(постепенно садится и  
кладёт голову на руки)*

### «Вторник»

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко  
поднимая колени)*  
Рыб, лягушек доставал,  
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки  
отвести назад)*  
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть  
вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*  
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на  
выставленный вперёд палец, подвести его к носу,  
не отрывая взгляда от пальца)*  
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или  
одновременно двумя)*

### «Понедельник»

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*  
Пригласили их плясать  
Дружно ножки выставлять *(По очереди  
выставляют вперёд ножки)*  
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием,  
посмотреть взглядом назад)*  
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием,  
посмотреть взглядом назад)*  
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*  
И ладошки у ребят,  
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук  
потереть друг об дружку).*

### «Среда»

В среду слон к нам приходил,  
Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*  
И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*  
И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*  
Мы покрутим головой  
Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты  
головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз,  
влево и обратно)*  
«Четверг»  
А в четверг к нам приходила  
Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует  
мягкие шаги лисицы)*  
Показала хвостик рыжий  
Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища  
вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть  
как можно дальше назад)*  
Посидели, постояли,  
Притаились как лиса, *(Приседания)*  
Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками  
рук как бы разгребают землю)*  
Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в  
стороны, приподнимая плечи).*

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №17  
г. Челябинска»

## **Картотека физкультминуток Для старшего дошкольного возраста**

Выполнили воспитатели: Овсянникова Юлия  
Александровна  
Панькова Оксана Александровна

### **«Пятница»**

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*  
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*  
На высокой ёлке,  
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*  
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*  
На дворе настала осень, *(Потянуться)*  
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*  
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*  
Пчёлы дали мёду,  
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

### **«Микроб»**

Чтоб не один микроб  
Не попал случайно в рот  
*(Открываем, закрываем рот)*  
Руки мыть перед едой *(Круговые движения руками)*  
Нужно мылом и водой.

Ручки потянули вверх,  
Словно там висит орех. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Ноги врозь, на пояс руки.  
Влево плечи разверни.  
А теперь направо.  
Ну-ка!

### **Здоровье и спорт»**

Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

### **«Взяли ушки за макушки»**

Взяли ушки мы за мочки,  
вниз потяним их,

А теперь потрём немножко раз, два, три.  
Взяли ушки за макушки вверх потянем их,  
Вниз по ушкам побежали хорошенько всё  
размяли». (нажать звук)

### **«Что такое наше тело?»**

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать? (Пожимаем плечами  
вместе с детьми.)

Улыбаться и смеяться! (Улыбаемся вместе с  
детьми.)

Ходить, бегать, прыгать. (Шаг, бег на месте,  
прыжки.)

Наши ушки звуки слышат (Уши трогаем.)  
Воздухом наш носик дышит (Глубокий вдох,  
выдох.)

Ножки бегать (Бег на месте.)

Ручки делать (Хлопаем.)

Пальчики хватают крепко

И сжимают крепко (Сжимаем в кулаки.)

Чтобы быть здоровым телу,

Надо физкультминутки делать!

### **«Скучать зарядка не даёт»**

Тихо, друженько встаём  
И свободною походкой

Мы по спаленке пойдём. (Ребенок встает и  
шагает на месте около своей кровати.)

Руки спрятали за спину,  
Наклонились три-четыре. (Наклоны вперёд.)

Сели-встали, сели-встали, (Приседания.)

По дорожке побежали. (Ребенок идет по  
массажной дорожке.)

На дорожке есть преграды,

Будем брать мы баррикады.

Ноги выше поднимай,

Не спеши, не отставай. (Ребенок идет,  
перешагивая через предметы, разложенные на  
дорожке.)

Друг за другом мы идём

И спокойно тело трём.

Руки, ноги и живот,

Скучать зарядка не даёт.

Ребёнок надевает массажные варежки и  
растирает тело.)

### «Мы сегодня утром встали»

Мы сегодня утром встали,  
Раз- за щеткой побежали, *(Бег на месте.)*  
Взяли пасту – это два, *(Потянули руки в стороны.)*  
С фтором паста быть должна.  
Три минутки чистим зубы, *(Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение.)*  
И четыре, не забудем;  
Чистить их со всех сторон, *(Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.)*  
Прополощем рот потом. *(Движения губами в право, влево.)*  
Будут зубки сильные,  
Белые, красивые! *(Улыбаемся, показываем зубки.)*

### Чтобы сильным стать и ловким

Чтобы сильным стать и ловким, *(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)*  
Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте.)*  
Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох.)*  
Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*  
А потом шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте.)*  
Как погода хороша! *(Прыжки на месте.)*  
Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте.)*  
Ловим снег — хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки в стороны, по швам, *(Руки в стороны.)*  
Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мы теперь метатели, *(Изображаем метание левой рукой.)*  
Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой.)*  
Размахнись рукой - бросок! *(Изображаем метание левой (правой) рукой.)*  
Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

### «Бедный Мишка»

Бедный мишка заболел –  
Мишка много меду съел.  
*(Дети идут по кругу.)*  
Мишка плачет и кричит:  
«У меня живот болит!»  
*(Поворачивают туловище влево-вправо)*  
Мишка стонет, слезы льет.  
У него болит живот.  
*(Наклоняет туловище влево – вправо.)*  
Непослушный, жадный Мишка  
Съел лесной малины лишка.  
*(Дети грозят друг другу пальчиками.)*

### «Полезные продукты»

Чтобы сильными расти, *(Дети сжимают кулаки и сгибают руки в локтях («силачи»)).*  
Не болеть, не простужаться, *(Качают головой.)*  
Надо спортом заниматься, *(Сжимают кулаки и сгибают руки в локтях.)*  
Надо правильно питаться. *(Имитируют движения (подносят ложку ко рту.)*  
Фрукты, овощи, орехи, *(Дети загибают или разгибают пальцы на руке,*  
Мясо, рыба, молоко, перечисляя полезные продукты.)  
Творог, каши, сыр и яйца –  
С ними вырастем легко! *(Встают на носочки, поднимают руки и тянутся вверх, опускают руки через стороны на пояс и становятся на всю ступню.)*

