

## Картотека физкультминуток для детей 5-6 лет.

### 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 встанут. (*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.*)

### 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.

### **Мамам дружно помогаем.**

Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. *(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)*  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх.)*

### **Солнце.**

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

### **Моя семья.**

Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*  
Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*  
Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*  
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Вот и вся моя семья, *(Хлопаем в ладоши.)*

### **Видишь, бабочка летает.**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*  
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*  
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*  
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

### **Маленький – большой.**

Хочу побыть я маленьким —  
к коленкам я прижмусь.

*(Дети приседают, прижимают подбородок к коленкам, а руками обхватывают их)*

Потом как вырасту большим —  
и к лампе дотянусь!

*(выпрямляются, поднимают руки вверх и хорошо потягиваются).*

### **В семье.**

Вот домой пришел мой папа.

*(Дети шагают на месте)*

В шкаф убрала мама шляпу.

*(встают на цыпочки, тянутся вверх)*

Под кровать залез наш пес.

*(приседают, руками обхватывают колени)*

Я домой арбуз принес.

*(широко расставляют руки).*

### **Колобок.**

В наш чудесный уголок

заглянул вдруг колобок.

*(Дети хлопают в ладоши)*

С ним и звери по порядку

стали дружно на зарядку.

*(встали ровно, руки на поясе)*

Покачали головой

*(качают головой влево – вправо)*

и притопнули ногой.

*(топают ногами)*

Руки вверх подняли,

немножко помахали.

*(поднимают руки и машут)*

С ними мы поприседаем

*(приседают)*

и к работе приступаем.

*(сажаются за парты).*

### **Улыбка.**

Нужно нам всем отдохнуть,

чтоб усталость отряхнуть.

*(Дети встают, встряхивают руками)*

Ну-ка встали, потянулись.

*(потягиваются)*

Влево – вправо повернулись.  
*(поворачиваются)*  
И к соседу прикоснулись.  
*(парами берутся за руки)*  
Все друг другу улыбнулись.  
*(улыбаются друг другу).*