

## Картотека физкультминуток для средней группы



### **ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ**

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет.

### **ЦВЕТЫ**

Наши нежные цветки распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.

## **ЦАПЛЯ**

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать —  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

## **ШАР**

Я возьму шар большой,  
Подниму над головой,  
Выгну спину — шарик кину.

## **ГУСИ**

Гуси серые летели.  
На полянку тихо сели.  
Походили -  
Раз, два — выше голова,  
Три, четыре — плечи шире,  
Пять, шесть — можно сесть.

## **КАРЛСОН**

Карлсон всех зовет на крышу.  
Поднимайтесь все неслышно.  
Руки в сторону поднять,  
На носки всем срочно встать.  
Выше, выше... Опуститесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь,  
А теперь, прошу, садитесь.  
Все движения разминки  
Повторяем без запинки!

## **ГЛАЗКИ**

Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

### **КАРУСЕЛИ**

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом, кругом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите  
Карусель остановите  
Раз-два, раз-два  
Вот и кончилась игра.

Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

Этот пальчик маленький

- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот— указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик— вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,  
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.

Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе— хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге— ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

### **ПАЛЬЧИКИ**

Чтоб красиво написать  
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!

## **ЗАЙКА**

Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

## **ГУСАК**

Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за столик- плюх!

## **ПОДСОЛНУХ**

В огороде рос подсолнух

Вот такой, вот такой!

В огороде рос подсолнух

С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,

Всё увидеть сам хотел.

Что подсолнух видел там

Он сейчас расскажет нам.

## **ТОП-ТОП**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова- по порядку.

### **КАМЕШКИ**

По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.

Присели, собрали  
И дальше пошли.