

Картотека физкультминуток для средней группы
(составила воспитатель МБДОУ №45 Мирошниченко О.В.)

Карточка № 1

Тема: Детский сад

Выполнение движений по тексту

Детский сад, детский сад, Он всегда детям рад.	<i>Хлопают в ладоши</i>
Буду в садике играть И конструктор собирать,	<i>Поочерёдно отводят руки в право - влево</i>
Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать.	<i>Выставляют ноги вперёд Кружатся вокруг себя</i>

Карточка № 2

Тема: Овощи, фрукты

Выполнение движений по тексту

Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Вот.	<i>Маршируют на месте</i>
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить,	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево Хлопают в ладоши</i>

Карточка № 3

Тема: Грибы, ягоды

Выполнение движений по тексту

Все зверушки на опушке Ищут грузди и волнушки.	<i>Маршируют на месте</i>
Белочки скакали, Рыжики срывали.	<i>Прыгают на месте</i>
Лисички бежали, Лисички срывали.	<i>Бегут на месте</i>
Скакали зайчатки, Искали опятки.	<i>Прыгают на месте</i>
Медведь приходил, Мухомор раздавил.	<i>Маршируют на месте</i>

Карточка № 4

Тема: Общественный транспорт

Выполнение движений по тексту

Впереди - электровоз, Он вагончики повез,	<i>Маршируют на месте</i>
Этот поезд очень скор, Мчит вперед во весь опор!	<i>Поворачивают туловище влево, вправо</i>
И свистит он, и стучит, Нет, он вовсе не сердит!	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
У окошка пассажир - Из окна глядит на мир.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>

Карточка № 5

Тема: Осень (осенняя одежда)

Выполнение движений по тексту

Мы листики осенние, на ветках мы сидим	<i>Поднимают руки вверх</i>
Дунул ветер, полетели	<i>Кружатся вокруг себя</i>
Мы летели, мы летели и на землю тихо сели.	<i>Приседают</i>
Ветер снова набежал и листочки все поднял	<i>Бегут на месте</i>

Карточка № 6

Тема: Домашние животные и их детеныши

Выполнение движений по тексту

Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша,	<i>Маршируют на месте</i>
Сядет, умывается, Лапкой вытирается.	<i>Приседают</i>
Промочил котёнок лапки, Сшили мы котёнку тапки.	<i>Наклоняются вперёд</i>
Только как надеть на лапки, если там торчат царапки?	<i>Разводят руки в стороны</i>

Карточка № 7

Тема: Лесные звери и птицы

Выполнение движений по тексту

Хоровод, хоровод, Пляшет маленький народ.	<i>Хлопают в ладоши</i>
Танцевать, скакать и прыгать Мы готовы круглый год.	<i>Прыгают на месте</i>
Под кустом, по кустом Кто-то с рыженьким хвостом.	<i>Поворачивают туловище влево - вправо</i>
Это рыжая лисичка- Под кусточком лисий дом.	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>

Карточка № 8

Тема: Что нам стоит дом построить?

Выполнение движений по тексту

Не дарите мне игрушек: Зайцев, мишек, безделушек.	<i>Маршируют на месте</i>
Мне совсем-совсем не надо, Ни конфет, ни шоколада.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Я люблю пилить, строгать, Гвозди ловко забивать.	<i>Поочерёдно поднимают правую, левую руки</i>
Стану взрослым я когда, Буду строить города!	<i>Маршируют с высоким подниманием ног</i>

Карточка № 9

Тема: Моя Родина Россия

Выполнение движений по тексту

Что мы Родиной зовём? Дом, в котором мы живём.	<i>Поднимают руки вверх</i>
И тропинку, вдоль которой Рядом с мамой мы идём.	<i>Маршируют на месте</i>
Что мы Родиной зовём? Всё, что в сердце бережём.	<i>Одновременно поднимают и опускают плечи</i>
И под небом синим-синим Флаг России над Кремлём.	<i>Кружатся, руки на поясе</i>

Карточка № 10

Тема: Дорожная азбука

Выполнение движений по тексту

Три цвета есть у светофора. Они понятны для шофера:	<i>Маршируют на месте</i>
Красный свет: проезда нет.	<i>Останавливаются</i>
Желтый: будь готов к пути,	<i>Приседают на корточки</i>
А зеленый свет - кати	<i>Бегут на месте</i>

Карточка № 11

Тема: Комната, мебель

Выполнение движений по тексту

Раз, два, три, четыре – Много мебели в квартире.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку.	<i>Руки в стороны Поднимают руки вверх, потягиваются</i>
Посидим чуть-чуть на стуле, Чтобы ножки отдохнули.	<i>Приседают</i>
А потом мы с котом посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Много мебели в квартире.	<i>Разводят руки в стороны</i>

Карточка № 12

Тема: Посуда

Выполнение движений по тексту

Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник.	<i>Маршируют на месте</i>
Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Вот фарфоровые блюда, Только стукни – разобьются.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Вот пластмассовый поднос – Он посуду нам принёс.	<i>Ходят на месте с высоко поднятыми коленями</i>

Карточка № 13

Тема: Моя семья

Выполнение движений по тексту

Раз, два, три, четыре, Кто живёт у нас в квартире?	<i>Хлопают в ладоши</i>
Раз, два, три, четыре, пять, Всех смогу пересчитать:	<i>Прыгают на месте</i>
Папа, мама, брат, сестра. Кошка Мурка, два котёнка,	<i>Наклоняют туловище влево – вправо</i>
Мой сверчок, щегол и я. Вот и вся моя семья	<i>Поворачивают туловище влево – вправо</i> <i>Хлопают в ладоши</i>

Карточка № 14

Тема: Я - человек

Выполнение движений по тексту

Ножки бегали, скакали Маше спать не давали.	<i>Маршируют на месте</i>
Зубки наши кушали, Ушки маму слушали.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Прыг, прыг, скок, скок Улыбается роток.	<i>Прыгают на месте</i>

Карточка № 15

Тема: Безопасное поведение в быту

Выполнение движений по тексту

Ты, малыш, запомнить должен: Будь с розеткой осторожен!	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
С ней не должен ты играть, Шпильку, гвоздь туда совать –	<i>Наклоняют туловище влево – вправо</i>
Дело кончится бедой: Ток в розетке очень злой!!!	<i>Маршируют на месте</i>

Карточка № 16

Тема: Зима (зимняя одежда)

Выполнение движений по тексту

Всюду снег, в снегу дома - Привезла его зима.	<i>Маршируют на месте</i>
К нам спешила поскорей, Привезла нам снегирей.	<i>Поворачивают туловище вправо, влево</i>
От зари и до зари, Славят зиму снегири.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>

Карточка № 17

Тема: Новый год (зимние забавы)

Выполнение движений по тексту

Ой. Мороз Красный нос, Мы тебя все знаем.	<i>Хлопают в ладоши</i>
И тебя, Дед Мороз, Радостно встречаем.	<i>Руки на поясе, наклоняют туловище вперёд</i>
Ой, Мороз Красный нос, Песню запеваем	<i>Хлопают в ладоши</i>
И тебя в хоровод К детям приглашаем.	<i>Хлопают в ладоши</i>

Карточка № 18

Тема: Уроки вежливости и этикета

Выполнение движений по тексту

Вот мы руки развели, Словно удивились.	<i>Разводят руки в стороны</i>
И друг другу до земли В пояс поклонились!	<i>Наклоняются вперед</i>
Ниже, ниже, не ленись, Поклонись и улыбнись	<i>Наклоняются вперед и выпрямляемся</i>

Карточка № 19

Тема: Обитатели живого уголка

Выполнение движений по тексту

Хомка, хомка, хомячок! Полосатенький бочок.	<i>Поочерёдно наклоняются вправо, влево</i>
Хомка рано встаёт Щечки моет. Шейку трет.	<i>Поднимают руки вверх</i>
Подметает хомка хатку И выходит на зарядку.	<i>Наклоняются вперёд</i>
Раз, два, три, четыре, пять Хомка сильным хочет стать.	<i>Маршируют на месте</i>

Карточка № 20

Тема: Домашние птицы и их детеныши

Выполнение движений по тексту

Вышли уточки на луг: «Кря – кря – кря»	<i>Маршируют</i>
Пролетел весёлый жук: «Ж – ж – ж!»	<i>Машут руками как «крыльями»</i>
Гуси шеи выгибают: «Га – га – га!»	<i>Тянутся на носочках вверх</i>
Клювом перья разгоняют.	<i>Наклоняют туловище</i>

Карточка № 21

Тема: Лесные звери и птицы

Выполнение движений по тексту

Встал зайчонок на пенек. Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку.	<i>Встают прямо, руки опускают</i>
Раз! Шагают все на месте. Два, руками машут вместе. Три! Присели, дружно встали, Все за ушком почесали.	<i>Маршируют на месте Машут руками Приседают</i>

Карточка № 22

Тема: Общественный транспорт (воздушный, водный)

Выполнение движений по тексту

Я построю самолёт, Шлем надену, и в полёт.	<i>Наклоняют туловище, руки в стороны</i>
Сквозь волнистые туманы, Полечу в другие страны.	<i>Поворачивают туловище вправо, влево</i>
Над морями и лесами, Над горами и полями.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Облечу весь шар земной, А потом вернусь домой	<i>Маршируют на месте</i>

Карточка № 23

Тема: День защитника Отечества

Выполнение движений по тексту

Красные погоны, Новенький мундир.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
По Москве шагает Юный командир.	<i>Маршируют на месте</i>
У него походка Гордости полна.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
День своих защитников Празднует страна.	<i>Поворачивают туловище вправо, влево</i>

Карточка № 24

Тема: Наши помощники (бытовая техника)

Выполнение движений по тексту

Чтоб у нас от скучной стирки Ручки не болели.	<i>Поочередно поднимают руки вверх</i>
Вот стиральная машинка Есть для этой цели.	<i>Разводят руки в стороны</i>
Загружаем все в нее, Кнопку нажимаем.	<i>Наклоняют туловище</i>
Да идем смотреть кино, Иль чай гоняем.	<i>Маршируют</i>

Карточка № 25

Тема: 8 марта

Выполнение движений по тексту

Когда я по городу С мамой хожу,	<i>Маршируют</i>
За руку маму Я крепко держу:	<i>Хлопают в ладоши</i>
Зачем ей Идти и бояться,	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Что может она Потеряться?	<i>Разводят руки в стороны</i>

Карточка № 26

Тема: Комнатные растения

Выполнение движений по тексту

В нашей группе на окне, Во зеленой во стране.	<i>Поворачивают туловище вправо, влево</i>
В расписных горшочках Подросли цветочки.	<i>Тянутся на носочках вверх</i>
Вот розан, герань, толстяка, Колких кактусов семья.	<i>Наклоняют туловище вправо, влево</i>
Их польем мы спозаранку. Я и все мои друзья.	<i>Маршируют</i>

Карточка № 27

Тема: Мир прекрасного

Выполнение движений по тексту

Гномик по лесу гулял, Колпачок свой потерял.	<i>Маршируют</i>
Колпачок был непростым Со звоночком золотым.	<i>Хлопают в ладоши</i>
Гному кто точней подскажет Где искать ему пропажу?	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>

Карточка № 28

Тема: Лесные птицы и звери

Выполнение движений по тексту

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге.	<i>Поворачивают туловищевправо - влево</i>
Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна.	<i>Разводят руки в стороны</i>
Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Наклонился взад-вперед, Вот он по лесу идет.	<i>Наклоняют туловище назад - вперед</i>

Карточка № 29

Тема: Народная игрушка

Выполнение движений по тексту

Хлопают в ладошки Дружные матрешки.	<i>Хлопают в ладоши</i>
На ногах сапожки, Топают матрешки.	<i>Поочерёдно выставляют правую, левую ногу</i>
Влево, вправо наклонились, Всем знакомым поклонились.	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>

Карточка № 30

Тема: Весна (весенняя одежда)

Выполнение движений по тексту

Травка зеленеет, Солнышко блестит;	<i>Маршируют</i>
Ласточка с весною В сени к нам летит.	<i>Одновременно поднимают руки вверх через стороны</i>
С нею солнце краше И весна милей...	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>
Прощебечь с дороги Нам привет скорей!	<i>Кружатся</i>

Карточка № 31

Тема: Неделя здоровья

Выполнение движений по тексту

Бедный доктор Айболит! Третий день не ест не спит.	<i>Тянутся на носочках вверх</i>
Раздает таблетки Непослушным деткам.	<i>Поочерёдно поднимают руки вверх</i>
Тем, кто рук не мыл к обеду, Кто без счета ел конфеты.	<i>Поворачивают туловище вправо - влево</i>
Кто босой гулял по лужам, Тем, кто мамочку не слушал.	<i>Маршируют</i>

Карточка № 32

Тема: Безопасное поведение в природе

Выполнение движений по тексту

Чтоб не страдали звери, птицы, Природу портить не годится!	<i>Маршируют</i>
С поляны мусор соберите И на костре его сожгите!	<i>Наклоняются вперёд</i>
Костёр в лесу не оставляйте – Песком, землёю засыпайте.	<i>Приседают</i>

Карточка № 33

Тема: Земля мой дом родной

Выполнение движений по тексту

Замечательно, друзья, Что наш дом родной - Земля.	<i>Разводят руки в стороны</i>
Никаких сомнений нету - Это лучшая планета!	<i>Поднимают и опускают плечи</i>
Травы, звери, птицы, люди, Всё, что было, есть и будет,	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>
Всё, что видим мы кругом - Это в космосе наш дом.	<i>Кружатся</i>

Карточка № 34

Тема: День Победы

Выполнение движений по тексту

Майский праздник – день Победы Отмечает вся страна.	<i>Маршируют</i>
Надевают наши деды Боевые ордена.	<i>Поворачивают туловище вправо - влево</i>
Их с утра зовёт дорога На торжественный парад,	<i>Маршируют</i>
И задумчиво с порога Вслед им бабушки глядят.	<i>Поднимают и опускают плечи</i>

Карточка № 35

Тема: Мир растений (деревья, кустарники, трава, цветы)

Выполнение движений по тексту

Зелень на деревьях – Первые листочки.	<i>Тянутся на носочках вверх</i>
И на всех газонах – Жёлтые цветочки.	<i>Наклоняются</i>
В голубом раздолье Щебет не смолкает,	<i>Одновременно поднимают руки вверх через стороны</i>
Пятнышком весёлым Бабочка порхает.	<i>Кружатся</i>

Карточка № 36

Тема: Насекомые, пресмыкающиеся

Выполнение движений по тексту

Что за маленькие злюки Искусали наши руки.	<i>Поочерёдно поднимают руки вверх</i>
Покусали наши лица, Так, что нам теперь не спится?	<i>Наклоняют туловище вправо - влево</i>
И, жужжа, над нами выются, В наши руки не даются!	<i>Кружатся</i>