**Картотека физкультминуток для детей среднего дошкольного возраста**

**Материал подготовила: инструктор по физической культуре МДОУ «Берёзка» Малеева Е.Б.**

**1. «Зоопарк»**

В зоопарке живет слон -

Мы топаем, как он. *Дети громко топают ногами на месте.*

Мы лошадок увидали

И копытами стучали. *Дети идут, высоко поднимая колени.*

Обезьянки прыгают,

По деревьям шмыгают. *Дети подпрыгивают на месте.*

Мишка, мишка, косолапый,

Ты и здесь шалишь, косматый. *Идут, переваливаясь с ноги на ногу.*

Гордо голову задрав,

У куста стоит жираф. *Дети поднимают руки над головой.*

Вот зубастый крокодил,

Широко он пасть раскрыл. *Двумя руками изображают пасть крокодила.*

**2. «Деревья»**

Ручки подняли и плавно помашем,

Ветер качает листву.

Вниз опустили, кисти стряхнули,

Сбросив на землю листву.

**3. «Солнышко»**

Солнышко, ведрышко, *Призывно машут руками.*

Выгляни в окошечко! *Одна рука над головой, другая под подбородком –*

*изображают окно.*

Твои детки плачут, *Делают вид, что плачут.*

По камушкам скачут. *Подпрыгивают.*

**4. «У жирафа»**

У жирафа пятна, пятна, пятна,

Пятнышки везде. *Хлопают по всему телу ладонями.*

У жирафа пятна, пятна, пятна,

Пятнышки везде.

На лбу, на ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *Обоими указательными пальцами*

*дотрагиваются до соответствующих*

*частей тела.*

**5. «Мы становимся все выше»**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два – поднялись,

Раз-два – руки вниз.

**6. «Котенок»**

Кто там маленький живет, *Пожимают плечами.*

Утром рано он встает. *Потягиваются.*

Молочко из блюдца пьет,

Любит пеночки лизать, *«Лакают молочко» из ладошки.*

Любит хвостиком махать, *Машут рукой, как хвостиком.*

Лапкой умывается. *Умываются.*

**7. «Как у наших у ребят»**

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат:

Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.

А устали ножки –

Хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп,

Хлоп-хлоп-хлоп.

**8. «Часы»**

Тик-так, тик-так –

Все часы идут вот так:

Тик-так.

Налево – раз,

Направо – раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

**9. «Мы сначала будем хлопать»**

Мы сначала будем хлопать:

Хлоп, хлоп, хлоп! Хлоп, хлоп, хлоп!

А затем мы будем топать:

Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!

А сейчас мы повернемся

И все весело улыбнемся.

**10. «Как у котика»**

Как у котика усы *Дети показывают пальчиками.*

Удивительной красы.

Глаза смелые, *Показывают на глаза.*

Зубки белые. *Показывают на зубки.*

Выйдет котя в огород - *Шагают.*

Всполошится весь народ. *Машут руками.*

И петух и курица *Подставляют к носу руку клювиком.*

С деревенской улицы *Разводят руками.*

Станут котю в гости звать, *Машут к себе руками,*

Станут котю угощать. *Делают вид, будто едят.*

**11. «Вышли мыши как-то раз»**

Вышли мыши как-то раз *Дети шагают на месте.*

Поглядеть который час.

Раз-два-три-четыре- *Хлопают в ладоши.*

Мыши дернули за гири. *Делают вид, что дергают за гири.*

Вдруг раздался страшный звон - *Громко топают ногами.*

Убежали мышки вон. *Бег на месте.*

**12. «Мы играем на гармошке»**

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки,

Головой слегка качаем,

Руки кверху поднимаем.

Наши ручки хлоп-хлоп,

Наши ножки топ-топ.

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

**13. «Утренняя зарядка»**

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, весело шагать.

Руки поднимать, руки опускать.

Приседать и вставать, приседать и вставать.

Прыгать и скакать, прыгать и скакать.

**14. «Ветерок»**

Дует ветер с высоты, *Руки вверх, наклоны.*

Гнутся травы и цветы.

Вправо - влево, влево - вправо *Прыжки на двух ногах.*

Клонятся цветы и травы.

Выше! Веселей! Вот так! *Ходьба на месте.*

Переходим все на шаг.

Вот и закончилась игра,

Заниматься нам пора.

**15. «Ежик»**

Вот свернулся еж в клубок, *Дети садятся на корточки.*

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся –

Ежик сладко потянулся. *Потягиваются, выпрямляясь.*

**16. «В магазине игрушек»**

Посмотрите, в магазине

Все игрушки на витрине.

Вот солдатики стоят,

Начинается парад. *Дети маршируют.*

Вот бегут машины, *«Рулят».*

Шуршат своими шинами. *Топают.*

Бум-бум! Тра-та-та! *Прыгают, меняя ноги, имитируя игру на барабане.*

Барабан гремит с утра.

Медвежонок взял гармошку, *Разводят руки в стороны, имитируя игру на гармошке.*

Поиграть решил немножко.

Вот матрешки – крошки,

Пестрые одежки, *Выполняют «пружинку» со взмахом рук вверх.*

Яркие платочки,

Розовые щечки.

Вот какой веселый мячик, *Прыгают на двух ногах.*

Так и скачет, так и скачет! *Приседают.*

Мне б его поймать,

Чтобы поиграть.

Бом-бом! Бим-бим!

Закрываем магазин!

**17. «Наша елка»**

Наша елка велика, *Дети делают круговые движения руками.*

Наша елка высока, *Встают на носки, подняв руки вверх.*

Выше мамы, выше папы, *Приседают, руки вперед, встают на носочки.*

Достает до потолка. *Тянутся вверх.*

Будем весело плясать, *Выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки*

Чтобы елка захотела *в стороны и ставя их на пояс.*

В гости к нам прийти опять!

**18. «Зайка беленький сидит»**

Зайка беленький сидит и ушами шевелит –

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, нужно зайке поскакать -

Скок, скок, скок, скок, надо зайке поскакать.

Зайку кто-то испугал, зайка - прыг – и ускакал!

**19. «Будем прыгать и скакать»**

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок: раз, два, три!

Наклонился левый бок: раз, два, три!

А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки!

Сядем на дорожку – разомнем мы ножки.

Ноги высоко подняли и немного подержали.

Головою покачали и все вместе дружно встали!

**20. «Репка»**

Мы сидим в земле, как репка.

Ножкой топаем, как дедка.

Пальчиком грозим, как бабка.

И, как внучка, полем грядки.

Вертим хвостиком, как Жучка.

Моем носик мы, как кошка.

Щеголяем в серой шубке,

Словно мышка вертихвостка!