

КАРТОТЕКА

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
В ДЕТСКОМ САДУ**

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ:
АВЕРИНА.О.В.

«Осень»

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
(плавные волнообразные движения ладонями)
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзки – золотой,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(спокойно укладывают ладони на стол)



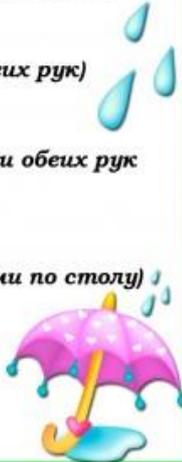
«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
(левую ладонку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(опять «варят» и «мешают»)



«Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)
Вышел дождик погулять.
(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)
Шёл неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?
(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)
Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить!»
(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)
Дождь вздохнул тихонько:
(часто и ритмично бьют в ладоши)
- Ох!
(один хлопок)
И ушёл. Газон засох.
(ритмичные хлопки по столу)



«Овощи»

У Лариски – Две редиски.
А у Вовки – Две морковки.
У Алёшки – Две картошки.
Да ещё у Петьки –
Две хвостатых редьки.
У Серёжки сорванца –
Два зелёных огурца.



Гимнастика пробуждения после дневного сна
С 15 по 30 апреля

ЗАЙЦЫ

И.п. - дети стоят возле своих кроваток.

Скачут, скачут во лесочке - прыжки на месте,

Зайцы - серые клубочки. - руки возле груди, прыжки,

Прыг-скок, прыг-скок - прыжки вперед-назад, Встал зайчонок на пенек

Всех построил по порядку, - стать прямо, руки опустить,

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте - шаги на месте,

Два! Руками машут вместе. - махи руками «ножницы»,

Три! Присели, дружно встали, - приседание,

Все за ушком почесали - почесать за ухом,

На четыре потянулись - руки вверх, потянулись,

Пять! Прогнулись и нагнулись - прогнуться, наклон вперед,

Шесть! Все встали дружно в ряд, - идем к дорожке здоровья,

Зашагали, как отряд. - шагаем по дорожке.



1.

Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленку,
Не ленись на переменке.

(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,
стараясь коснуться коленом груди.)



2.

Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.

(Вращение головой.)

И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.

(Прыжки.)

3.

Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два!
(Ходьба на месте.)
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова.
(Дети садятся.)
Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.



1

Мы ручками похлопаем – Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт.

(руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж

(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая
темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели... (обычно сделав пару кругов по комнате, мы
летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на
стене, "подлетаем" для игры в географию)

2

Хлоп! Раз,еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

Физминутка



У нас главная задача,
мы свели лопатки,
мы походим на носках,
а потом на пятках.
пойдем мялко, как мята,
ну а если надоеет,
то пойдем все косяком,
как медведи ходят в лес.



ВЕТЕРОК

ДУЕТ ВЕТЕР НАМ В ЛИЦО
(МАШЕМ РУКАМИ К ЛИЦУ)

ЗАКАЧАЛОСЬ ДЕРЕВЦО
(РУКИ ВВЕРХ, КАЧАЕМ)

ВЕТЕРОК ВСЕ ТИШЕ, ТИШЕ.
(ПРИСЕДАЕМ)

ДЕРЕВЦО ВСЕ ВЫШЕ, ВЫШЕ.
(ПОДПРЫГИВАЕМ ВВЕРХ)



Любимые игрушки

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть (дети шагают на месте),

Кукла-куколка, бай-бай,

Поскорее засыпай (укачивают воображаемую куклу).

Флажок за палочку возьму,

Подниму и помашу (машут перед грудью воображаемым флажком, а потом поднимают его вверх),

Скачет мячик, как живой,

Красный, желтый, голубой (имитируют движение рукой при отбивании мяча об пол).

Кубик к кубику кладем,

Строим, строим новый дом (дети ставят друг на друга кулаки: правый на левый, затем левый на правый и вновь правый на левый, как будто это кубики).

Сели мы в машины,

Зашуршали шины. Би-би-и! (имитируют движение рук на воображаемом руле).



Физминутка

Утром бабочка проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой умылась,
Два – изящно покружилась.
Три – нагнулась и присела.
На четыре – полетела.
У реки остановилась,
Над водою покружилась.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали!
Вверх на солнце
посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крыльшками махали.
Дружно хлопнем: раз, два,
три, четыре, пять,
Нам пора букет собрать.
Раз присели, два присели,
В руках ландыши запели.



1.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так

(круговые движения головой)

Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали

А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили

(наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверх)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали.



Гимнастика

ребенка!

для глаз



Ослик ходит, выбирает,
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,

Слева – свекла,
справа – брюква,

Слева – тыква,
справа – клюква.

Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево - вправо.

Вниз - вверх.

Зажмурить глаза,

Поморгать 10 раз.

(Повторить 2 раза)

malushka.ru





БОЖЬЯ КОРОВКА

**По цветку
Изобразить шарик.**



Ползет букашка –

Выставить из левого кулака указательный палец и мизинец – это «усы» «божьей коровки».

На ней красная рубашка.

Накрыть спинку «божьей коровки» правой ладонью.

Маленькая крошка –

Правой рукой погладить «божью коровку».

На спине горошки.

Указательным пальцем правой руки «ставить» точки на «спинке» «божьей коровки».



«Зимние забавы»

Возьмём снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках,
Дружно ими побросались —
Наши руки и размялись,
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатали,
Друг на друга водрузили,
Сверху третий, малый ком
Снег стряхнули с рук потом.

