

Картотека ФИЗМИНУТОК



Ранний возраст

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить активный кратковременный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

*Дети поднимают руки
над головой и делают
хватательные
движения, словно ловят
снежинки.*

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.

*Потягивания — руки в
стороны.*

Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.

*Ходьба на месте, колени
высоко поднимаются.*

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик.

Прыжки на месте.

Ну, а мы идём, идём

Ходьба на месте.

И к себе приходим в дом.

Дети садятся.



Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

Снежинки

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

Покружиться на месте.

Вверх взлетели белой стаей

Поднять руки.

Легкие пушинки.

Покружиться на носках.

Чуть затихла злая выюга -

*Опустить руки, встать
прямо.*

Улеглись повсюду.

Присесть, руки к полу.

Заблестали, словно жемчуг,

Встать, руки вперед.

Все дивятся чуду.

*Развести руки в
стороны.*

Тема «Снег, снежок, белые дорожки»

Весь засыпан снегом лес

Весь засыпан снегом лес.

*Повернулись вправо,
правую руку отвели
назад, повернулись
влево, левую руку
отвели назад.*

Здесь по снегу скачет зайка.

Прыгаем.

Там синичек села стайка.

*Машем руками, как
крыльями.*

Здесь лисичка за кустом.

*Приседаем, смотрим
направо.*

Там в дупле бельчонка дом.

*Встаём, поднимаем руки
вверх)*



Тема «Зимние развлечения»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит,

*Поднимают руки вверх и
плавно качают кистями.*

Под ногами хрустит

Топают ногами.

Беленький снежок,
Легкий, как пушок.

*Постепенно опускаются на
корточки, показывая
руками, как идет снег.*

Одевайся живей,

*«Надевают» шапочку,
шарфик.*

Побежим веселей
Бегать и играть,

Бегут на месте.

И снежки кидать.

*«Лепят и кидают
снежок».*



Тема «На лужайке»»

В поле я гуляю

В поле я гуляю,
Ноги поднимаю.

*Ходьба на месте с высоким
подниманием колена.*

Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,

Наклониться.

Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад!

*Сделать несколько вдохов
носом.*

Рвать не буду я цветы,

*Выпрямиться, повороты
головы вправо – влево.*

Много будет красоты.

Развести руки.



Тема «На лужайке»

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.

*Потягивания — руки в
стороны.*

К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.

Потягивания — руки вверх.

Ветер дует иногда,
Только это не беда.

*Дети машут руками,
изображая ветер.*

Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.

Наклоны.

А потом опять встают.

*Принять положение
правильной осанки.*

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Матрешки

Мы веселые милашки

*Руки на пояс раскачиваться
в стороны.*

Чудо – куклы, неваляшки

*Продолжать
раскачиваться.*

Мы танцуем и поем,

Приседание.

Очень весело живем.

Прыжки на месте.

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Ванька-встанька

Ванька-встанька,

Прыжки на месте.

Приседай-ка.

Приседания.

Непослушный ты какой!

Хлопки в ладоши.

Нам не справиться с тобой!



Кукла

Поднимает кукла руки, *Поднимать и опускать руки*
Вверх-вниз, вверх-вниз! *вверх.*

А потом она танцует, *Повороты вокруг себя.*
Покружись, покружись!

После танца всем ребятам *Наклоны вперед.*
Поклонись, поклонись!

Тема «Насекомые»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*

А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*

Наклонюсь, возьму в ладошки *Наклониться «взять*
кузнечика».

Здесь скакать ему не надо *Погрозить пальчиком.*

Пусть сидит он лучше в травке *Шаги на месте,*
ладошки «держат
кузнечика».

Там с ним будет все в порядке. *Наклониться*
«отпустить
кузнечика».

Тема «Насекомые»

Бабочка

Бабочка летала,
Над цветком порхала.

*Медленный бег на носочках,
руки делают взмахи вверх-
вниз.*

Села, посидела
И нектар поела.

*Присесть, покачать головой
вниз – вверх.*

Два своих больших крыла
Опустила, подняла.

*Встать опустить и
поднять выпрямленные
руки.*

Полетела дальше,
Чтобы мир был краше.

*Медленный бег на
носочках, руки делают
взмахи вверх-вниз.*

Тема «Домашние птицы»

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря!

Шагаем.

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж!

*Машем руками-
крыльями.*

Гуси шеи выгибают,
Га-га-га!

*Круговые вращения
шеей*

Клювом перья расправляют.

*Повороты туловища
влево-вправо.*

Петух

Шел по берегу петух,

*Ходьба по площадке,
махи руками в
стороны.*

Поскользнулся, в речку
— бух!

Сесть, руки вниз.

Будет знать петух, что впредь
Надо под ноги смотреть.

Голову опустить.

Тема «Домашние птицы»

Петушиная семья

Вот идет петушок,
Гордо поднял гребешок.
Красная борода,
Важная походка.

*Ходят с высоким подъемом
ноги, оттягивая носок
вниз. Корпус держат
прямо. Голова слегка
поднята. Прямые руки
слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.*

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,

*Ходят на носках, руки
опущены вниз, кисти
держат перпендикулярно
корпусу.*

А за ней ребятки —
Желтые цыплятки.

*Легкий бег, руки согнуты
к плечам.*



Тема «День рождения Кати»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу,

*Педагог прячет куклу
за спину.*

Спрячем куклу Катю.

Все хлопают в ладоши.

Таня к кукле подойдет,

*Называют девочку по
имени.*

Таня куколку возьмет.

*Девочка идет и берет
куклу.*

С куклой нашей Танечка
попляшет.

Пляшет в кругу.

Хлопнем все в ладошки,
Пусть попляшут ножки.

Все хлопают и говорят.



Тема «Явления природы»

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!

Шагаем на месте.

Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек.

Прыжки на месте.

Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят.

*Присели, хлопки в
ладони.*

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Шагаем на месте.

Тема «Мы развлекаемся»

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Тема «Моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, пять

Всех могу пересчитать:

Папа, мама, брат, сестра,

Кошка Мурка, два котенка,

Мой сверчок, щегол и я -

Вот и вся моя семья.

Хлопаем в ладоши.

Шагаем на месте.

Прыжки на месте.

Шагаем на месте.

Хлопаем в ладоши.

*Наклоны туловища
влево-вправо.*

*Повороты туловища
влево-вправо.*

Хлопаем в ладоши.

Тема «Маленькие помощники. Родная мамочка»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки.

Наклоны вперед,

движения руками,

имитирующие полоскание

*Потягивания — руки в
стороны.*

*Потягивания —руки
вверх.*

Тема «Транспорт»

Самолеты

Самолёты загудели,

*Вращение перед грудью
согнутыми в локтях руками*

Самолёты полетели.

*Руки в стороны, поочерёдные
наклоны влево и вправо*

На полянку тихо сели,

Присесть, руки к коленям

Да и снова полетели.
У-у-у-у-у-у..

*Руки в стороны, "летим" по
кругу.*

Автобус

Мы в автобус дружно сели

Приседают на корточки.

И в окошко посмотрели.

*Делают повороты
головой вправо, влево.*

Наш шофер педаль нажал,

*Одной ногой нажимают
на воображаемую педаль.*

И автобус побежал.

*Бегут по кругу, в руках
«руль».*

Тема «Пришла весна»

Пришла Весна

Улыбаются все люди — *Дети поднимают руки над*
Весна, весна, весна! *головой и ритмично*

хлопают.

Она везде, она повсюду
Красна, красна, красна.

Делают ритмичные
повороты туловища.

По лугу, лесу и полянке
Идет, идет, идет.

Ритмично шагают на
месте.

На солнышке скорей
погреться

Взмахивают обеими
руками к себе.

Зовет, зовет, зовет.

Тема «Зимние развлечения»

Наша елка

Наша елка велика,

Делают круговые движения
руками.

Наша елка высока,

Встают на носки, подняв
руки вверх.

Выше мамы, выше папы,

Приседают, руки вперед, и
встают на носки.

Достает до потолка.

Тянутся вверх.

Будем весело плясать,

Выставляют поочередно

Будем песни распевать,

ноги на пятку, разводя руки в
стороны и ставя их на пояс.

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!



Тема «Овощи»

Овощи

На огород мы побежим,
Что растет там, поглядим.

Бегут по кругу.

Под листочками на грядке
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить
начнет —
Всех заметит, всех польет.

*Наклоняют туловище
вправо-влево.*

Тыква глянула хитро:
Надо было брать
ведро!
Я уже большою стала
—Для поливки лейки
мало.

*Наклоняют голову—
вправо-влево.*

И зеленая стрела
Очень быстро подросла.
Жаль, нельзя взлететь стреле
— Крепко держит лук в земле.

*Встают на носки,
поднимая руки вверх.*

Смотрит с грядки грустно-грустно
Белоснежная капуста:
Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Приседают.

Тема «Дед Мороз и снегурочка»

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз *Пружиня ногами, выполняют*
Через дуб перерос. *повороты корпуса вправо-*
Через дуб перерос, *влево, протягивая вперед руки.*

Прикатил подарков воз: *Рисуют в воздухе обеими*
руками большой круг.

Морозы трескучие, *Скрестив руки на груди,*
похлопывают ладонями по
плечам.

Снега сыпучие, *Взмахивают кистями сверху*
вниз.

Ветры завьюжные, *Качают руками над головой.*

Метели дружные. *Постепенно опускают руки*
вниз, вращая кистями.

Тема «Одежда»

Гномики-прачки

Жил-были в домике

Идут по кругу.

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

Раз, два, три, четыре, пять,

Прыгают на месте.

Стали гномики стирать:

Наклонившись вперед,

Токи – рубашки,

делают движения,

Пики – платочки,

напоминающие стирку.

Лики – штанишки,

Чики – носочки.

Микки умничка был,

Идут по кругу.

Всем водичку носил.

Тема «Обувь»

Сапожки

Вот они, сапожки.

Стоят по кругу.

Этот – с левой ножки.

*Выставляют вперед левую
ногу.*

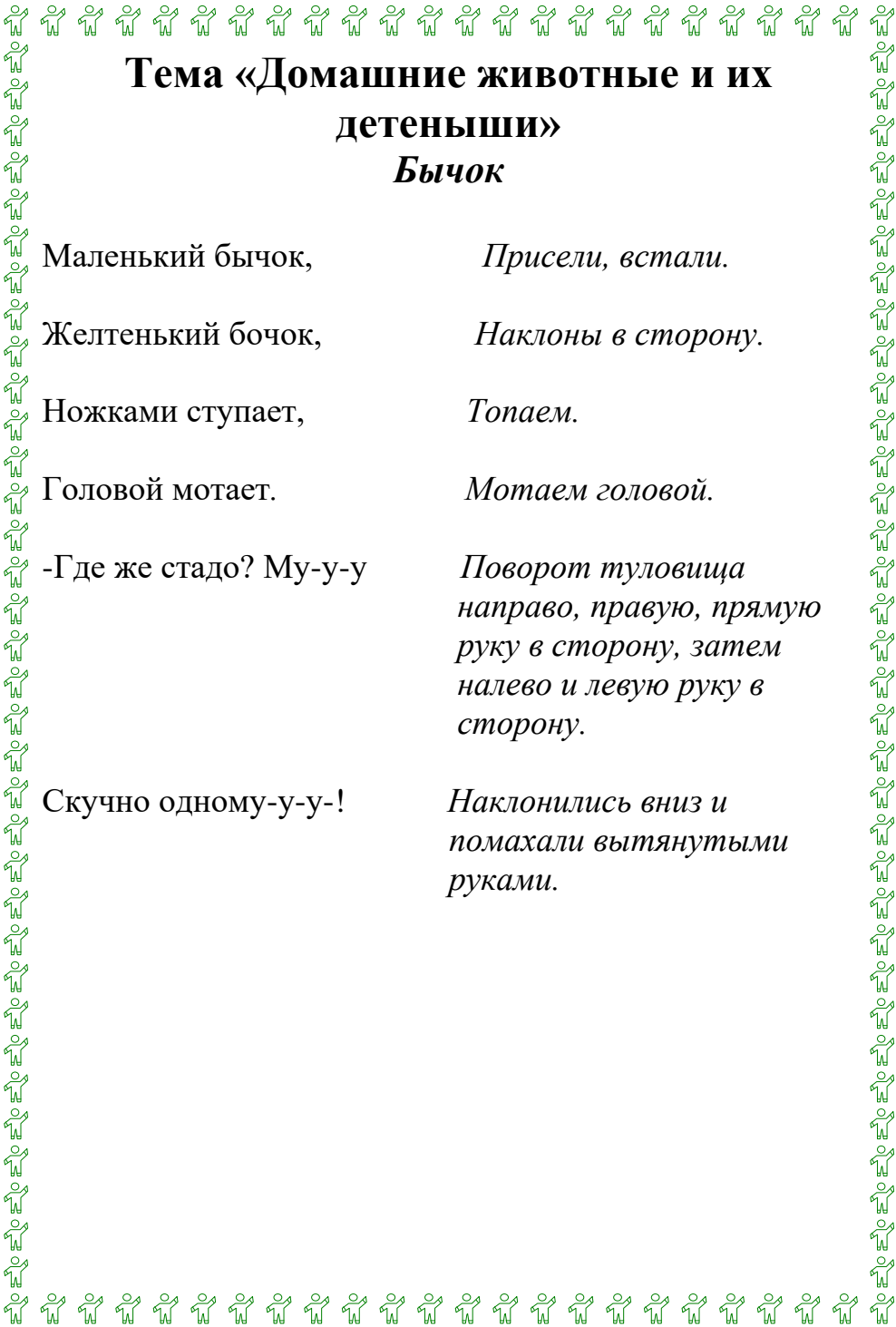
Тот – с правой ножки.

*Выставляют вперед правую
ногу.*

Если дождичек пойдет,

Прыгают на месте.

Наденем калошки.



Тема «Домашние животные и их детеныши»

Бычок

Маленький бычок,

Присели, встали.

Желтенький бочок,

Наклоны в сторону.

Ножками ступает,

Топаем.

Головой мотает.

Мотаем головой.

-Где же стадо? Му-у-у

*Поворот туловища
направо, правую, прямую
руку в сторону, затем
налево и левую руку в
сторону.*

Скучно одному-у-у-!

*Наклонились вниз и
помахали вытянутыми
руками.*



Тема «Дикие животные и их детеныши»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели,

*Стоя по кругу,
приседают на корточки.*

Друг на друга поглядели.

Глядят друг на друга.

И похлопали в ладошки:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Хлопают в ладоши.

- Что у зайцев на макушке?
- Пляшут весело там ушки.

*Ставят руки на голову,
словно ушки.*

Раз подскок, два подскок -

Прыгают на месте.

Поскакали все в лесок.

Скачут врассыпную.

Тема «Дикие животные»

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо.*
Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.)*
К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.*
Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.*
Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки *Ходьба на месте.*
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки
— Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся *Дети садятся.*
И на брёвнышке уселся.

Тема «Птицы»

Птички

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.

*Машем руками, как
крылышками.*

Буйный ветер налетел,
Птичек унести хотел.

*Руки вверх, раскачиваемся
из стороны в сторону.*

Птички спрятались в дупло,
Там уютно и тепло.

*Приседаем на корточки,
закрываем голову руками.*

Тема «Взрослый труд»

Шофер

Качу, лечу во весь опор.
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.

*Бегут по кругу, крутят
воображаемый руль.*

Нажимаю на педаль -
И машина мчится в даль.

*Останавливаются,
нажимают на
воображаемую педаль
правой ногой, бегут по
кругу.*



Тема «Лето»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться,
Будем прыгать и кататься.
Будем бегать, загорать
И цветочки собирать.

Скачут по кругу.

«Плывут».

Прыгают.

Бегают по группе.

Тема «Деревья. Кусты»

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен.

*Ноги на ширине плеч,
руки за голову.*

*Наклоны туловища
вправо и влево.*

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле!

*Потягивания — руки в
стороны.*

Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется.

*Потягивания - руки
вверх.*

Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки,

Дети машут руками.

Даже толстые стволы
Наклонились до земли.

Наклоны вперёд.

