

2021 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ] КАРТОТЕКА [ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Физкультминутки в детском саду применяются достаточно широко, так как являются наиболее интересной и эффективной формой активного отдыха во время проведения малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста. Малыши всегда с удовольствием выполняют разнообразные кратковременные физические упражнения в перерывах между занятиями, так же, как и во время самого процесса обучения.

Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе.

Значение физкультминутки заключается в упорядоченной смене деятельности и позы малыша путем двигательной активности, которая в свою очередь снимет усталость и восстанавливает положительное эмоциональное состояние психики.

Что важно знать о физкультминутке?

В процессе самого занятия физкультминутка может быть проведена, стоя у стола, за которым занимается ребенок, или сидя за ним. Состоит она, как правило, из двух-трех упражнений на сгибание и разгибание туловища, круговых движений рук, упражнений, активизирующих работу мышц и раскрывающих грудную клетку, а также ходьбы на месте. Время, затраченное на физкультминутку, составляет в среднем 1-2 минуты. Если физкультминутка проходит между занятиями, то она может принимать вид какой-нибудь подвижной игры.

Свежий воздух является обязательным условием для проведения полноценной физкультминутки в детском саду, поэтому летом окна, а в зимний период фрамуги должны быть открыты. После выполнения всех упражнений

следует непродолжительная ходьба и предложение занять свои места.

Обычно физкультминутки в ДОУ сопровождаются каким-либо текстом, который может как напрямую быть связан с занятием, так и носить отвлеченный характер. Главное - следить за тем, чтобы при произнесении определенных слов текста дети производили выдох и успевали сделать глубокий и спокойных вдох перед началом следующих, тогда после физкультминутки дыхание ребенка не собьётся, а останется ритмичным и спокойным. Особенно нравятся детям физкультминутки, проходящие с музыкальным сопровождением, они получаются намного интересней и эмоциональней. Малыши могут спеть пару куплетов хорошо знакомой им песенки, при этом выполняя несложные танцевальные шаги - к примеру, присесть, покружиться, наклониться.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА И МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2-4 ГОДА)

<p style="text-align: center;">«Мишка»</p> <p>Мишка лапу занозил (топнуть одной ногой, затем другой) Наступив на шишку, Рассердился, пригрозил (погрозить пальцем) «Ты узнаешь мишку» Шишку в сучья закопал (прыжки над двух ногами) Поплясал на сучьях, Поскользнулся и упал (сесть на корточки) У норы барсучьей. Вышел заспанный барсук (погрозить пальцем) Заворчал на мишку. Мишка струсил, влез на сук, прыжком (прыжок, присесть) на месте</p>	<p style="text-align: center;">«Флажки»</p> <p>Взяли в руки мы флажки. Друг за дружкой пошли. Сделали мы круг большой, словно шарик надувной. Флажки вверх свои подняли и не долго помахали. Опустили вниз флажки, а теперь у нас прыжки. Руки в стороны с флажками, на носочках побежали. Флажки в коробочку мы сложим, Занимать все продолжим.</p>
<p style="text-align: center;">«Солнышко»</p> <p>Ночь в окошко заглянула (наклоняют голову) Наше солнышко уснуло. Солнце просыпается – (поднимают вверх руки) Деткам улыбается!</p>	<p style="text-align: center;">«Котик»</p> <p>(исходное положение: сидя на корточках) Котик, котик просыпайся, на зарядку поднимайся! Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись! (дети встают, потягиваются, улыбаются)</p>
<p style="text-align: center;">«Птичий двор»</p> <p>Наши утки с утра: «Кря – кря – кря!» Наши гуси у пруда: «Га – га – га!» Наша курочка в окно: «Ко – ко – ко!» А наш Петя – петушок рано – рано по утру, Нам запел: «Ку – ка – ре – ку!»</p>	<p style="text-align: center;">«Карусели»</p> <p>Еле – еле, еле – еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите. Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!</p>
<p style="text-align: center;">«Уточка и утята»</p> <p>Уточка луговая (ходят с одной ноги на другую) Утят на речку ведёт, Сама плывёт и утят зовёт: - Подплывайте, детки, ко мне, Будем вместе плыть, рыбёшек ловить.</p>	<p style="text-align: center;">«На лужайке»</p> <p>Ветер травушку качает, Влево – вправо наклоняет, Вы не бойтесь зайки, Веселитесь на лужайке!</p>

<p>«Пальчики» Вот помощники мои, Их сожми и разожми. Поверни их эдак, так, Помаши слегка вот так. За работу принимайся Ничего не опасайся.</p>	<p>«Топотушка» Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы кружимся потом!</p>
<p>«Неваляшка гуляет» Учим куколку ходить, ножки поднимая, Вот как наши неваляшки весело шагают. А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте! Ну – ка дружно, неваляшки весело шагайте! Неваляшка приседает, и головкою качает, Глазками моргает, по улице шагает. Вот какие неваляшки у ребятки наших, На прогулке вместе с ними весело попляшем!</p>	<p>«Поезд» Идёт поезд не спеша – Чух-чух-чух-чух! Едет поезд к малышам, Чух-чух-чух-чух! Набирает поезд ход, Чух-чух-чух-чух! И пыхтит как пароход, Чух-чух-чух-чух!</p>
<p>«Зайка» Ну-ка зайка поскачи, поскачи, Лапкой, лапкой постучи, постучи. Ты на травку уподи, уподи, Полежи и отдохни, отдохни! Отдохнул, теперь вставай, Прыгать снова начинай! Быстро к ёлочке беги, И скорей назад скачи!</p>	<p>«Мороз» Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь Подойдёт ко мне мороз, Тронет руку, тронет нос. Значит надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>
<p>«Едет весело машина» В руки руль скорей берите, Да моторчик заводите, Накачаем дружно шины, Едет весело машина. Стой машина, стой мотор! Перед нами светофор, Загорелся красный свет, Значит, нам проезда нет. Зелёный свет для нас горит- Это значит, путь открыт!</p>	<p>«Мыли мылом ушки» Мыли мылом ушки (изображают) Мыли мылом ножки, Ах, какие ладушки, Ладушки-ладошки. Помешали ложкой, (пальцем по ладошке) Ах, какие ладушки, Ладушки-ладошки.</p>

<p>«По грибы»</p> <p>Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги) И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают) Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны. По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)</p>	<p>«Большой — маленький»</p> <p>Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь.</p>
<p>«Большой — маленький»</p> <p>Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь.</p>	<p>«Раз-два»</p> <p>Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз.</p>

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ)

<p style="text-align: center;">«Овощи»</p> <p>На огород мы побежим – (бегут по кругу) Что растёт там, поглядим. Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево) Огурцы играют в прятки. Дождик мой водить начнёт - Всех заметит, всех польет. Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево) Надо было брать ведро! Я уже большою стала — Для поливки лейки мало. И зеленая стрела – (встают на носки) Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх) Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле). Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают) Белоснежная капуста, целый месяц солнце грело, А она не загорела.</p>	<p style="text-align: center;">«Будем прыгать и скакать!»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (прыжки на месте) Наклонился правый бок (наклоны туловища влево-вправо) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (руки вверх) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (присели на пол) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (сгибаем ноги в колене) Раз, два, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (подняли ноги вверх) И немного подержали. Головою покачали (движения головой) И все дружно вместе встали (встали)</p>
<p style="text-align: center;">«По ровненькой дорожке»</p> <p>По ровненькой дорожке, (дети идут шагом) По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах) По камешкам, по камешкам. В яму — бух! (приседают на корточки)</p>	<p style="text-align: center;">«Клен»</p> <p>Ветер тихо клен качает, Влево, вправо наклоняет. Раз — наклон И два наклон. Зашумел листвою клен.</p>

<p>Много мебели в квартире» Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши) Много мебели в квартире (прыгают на месте) В шкаф повесим мы рубашку, (делают повороты вправо-влево) А в буфет поставим чашку (поднимают руки вверх и потягиваются) Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой) Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают на корточки)</p>	<p>«Едем-едем мы домой» Едем-едем мы домой (движения, имитирующие поворот руля) На машине легковой Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой) Колесо спустилось: стоп – (руки через стороны вниз, присесть)</p>
<p>«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. (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у")</p>	<p>«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»)</p>
<p>«Мороз Красный нос» Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши) Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз, (руки на поясе, наклоны туловища вперед) Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши) Песню запеваем. И тебя в хоровод (приседания) К детям приглашаем. Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши) Бей сильнее в ладоши! А у нас веселей (прыжки на месте) Затанцуют ножки.</p>	<p>«На параде» Как солдаты на параде, (ходьба на месте) Мы шагаем ряд за рядом, Левой - раз, правой - раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладошки (хлопки руками) Дружно, веселей! Застучали наши ножки (прыжки на месте) Громче и быстрее!</p>

<p>«Космонавт» В небе ясном солнце светит, (потягивания — руки вверх) Космонавт летит в ракете. А внизу леса, поля (низкий наклон вперёд) Расстиляется земля. (руки разводятся в стороны)</p>	<p>«Наши алые цветки» Наши алые цветки (плавно поднимаем руки вверх) Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, (качание руками влево-вправо) Лепестки колыхет. Наши алые цветки (присели, спрятались) Закрывают лепестки, Головой качают, (движения головой влево-вправо) Тихо засыпают.</p>
<p>«Мамам дружно помогаем» Мамам дружно помогаем: (наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание) Сами в тазике стираем И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. Через двор растянем ловко (потягивания — руки в стороны) Для одежды три верёвки. Светит солнышко-ромашка, (потягивания - руки вверх) Скоро высохнут рубашки.</p>	<p>«Пришла Весна» Улыбаются все люди (дети поднимают руки над головой) Весна, весна, весна (ритмично хлопают в ладоши) 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.</p>
<p>«Мишка вылез из берлоги» Мишка вылез из берлоги Огляделся на пороге (повороты влево и вправо) Потянулся он со сна: (потягивания — руки вверх) К нам опять пришла весна. Головой медведь крутил (вращения головой) Наклонился взад-вперёд, (наклоны вперёд-назад) Вот он по лесу идёт (ходьба на месте) Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки - Для медведя витаминки. Наконец медведь наелся И на брёвнышке уселся (дети садятся)</p>	<p>«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 ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс) Будем песни распевать Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять!</p>

«Веселые зайчата»	«Обезьянки»
<p>Ну-ка, дружно все присели (стоя по кругу, приседают на корточки) Друг на друга поглядели (глядят друг на друга) И похлопали в ладошки: (хлопают в ладоши) Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову, словно ушки) Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок (прыгают на месте) Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную)</p>	<p>Рано утром на полянке (хлопаем в ладоши) Так резвятся обезьянки: Правой ножкой топ, топ! (топают ногами) Левой ножкой топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! (встаем на носочки и тянемся вверх) Кто поднимет выше всех? (тянемся вверх)</p>

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)**

«Детский сад»

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад (хлопки на
каждое слово)
Буду в садике играть (показ жеста «ку-
ку» - спрятаться)
И конструктор собирать, (пальцы
кистей соприкасаются)
И игрушки за собой убирать (руки
движутся вправо-влево)
Буду бойко танцевать (приседание)
И лепить, и рисовать, (имитировать
лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать (руки
сложить "замком" перед собой)

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения —
четыре прыжка.
Левой ножкой — прыг, прыг.
Правой ножкой — прыг, прыг.
Мы попрыгаем на двух:
Ух, ух, ух, ух!
Влево мы попрыгаем,
Вправо мы попрыгаем.
Мы вперед пойдем
И назад отойдем!

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться
вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на
месте)
Мягкий мишка косолапый
(шаги на месте, на внешней стороне
стопы)
Все живут в большой коробке (показать
большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под
щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое
движение)

«Фрукты»

Будем мы варить компот (маршировать
на месте)
Фруктов нужно много. Вот (показать
руками - "много")
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок (имитировать,
как крошат, рубят, отжимают, кладут,
насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться
вокруг себя)
Угостим честной народ (хлопать в
ладоши)

<p>О левой и правой руке» Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая) Они в ладоши могут бить – И правая, и левая! (хлопаем в ладоши) Они мне могут нос зажать – И правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой) Ладонь могут рот прикрыть - И правая, и левая! (прикрываем рот той и другой) Дорогу могут показать – И правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой) И с правою, и с левою! (дружеское рукопожатие) И могут ласковыми быть И правая, и левая! Обнимут вас, ко мне прижмут – И правая, и левая! (обхватываем себя руками – “обнимаем”)</p>	<p>«Яблоко» Вот так яблоко! (встали) Оно (руки в стороны) Соку сладкого полно (руки на пояс) Руку протяните, (протянули руки вперед) Яблоко сорвите (руки вверх) Стал ветер веточку качать, (качаемверху руками) Трудно яблоко достать (подтянулись) Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули) И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой) Вот так яблоко! (встали) Оно (руки в стороны) Соку сладкого полно (руки на пояс)</p>
<p>«За малиной» За малиной в лес пойдём, в лес пойдём. (дети водят хоровод, взявшись за руки) Спелых ягод наберём, наберём. (идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды) Солнышко высоко (встают лицом в круг, тянутся руками вверх) А в лесу тропинка (наклоняются и пытаются достать пол) Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки) Ягодка-малинка.</p>	<p>«Один, два, три, четыре, пять» Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами, Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками, Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять. А в лесу растёт черника А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать (приседания) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу (ходьба на месте)</p>

<p align="center">«Магазин»</p> <p>В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу) Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо) Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки) Чуть до дома донесли (приседают)</p>	<p align="center">«Овощи»</p> <p>В огород пойдем, (шаги на месте) Урожай соберем. Мы моркови натаскаем («таскают») И картошки накопаем («копают») Срежем мы кочан капусты, («срезают») Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза) Щавеля нарвем немножко («рвут») И вернемся по дорожке (шаги на месте)</p>
<p align="center">«По ягоды»</p> <p>Мы шли-шли-шли (маршируют по кругу, держа руки на поясе) Много клюквы нашли (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен) Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу) Мы опять идем искать. (наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</p>	<p align="center">«Матрешки»</p> <p>Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой) Дружные матрешки (повторить хлопки еще раз) На ногах сапожки, (правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.) Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево) Всем знакомым поклонись. (наклон головы вперед с поворотом туловища) Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево) Матрешки расписные. (наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула) В сарафанах наших пестрых (повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз) Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой) Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)</p>

<p style="text-align: center;">«Посуда»</p> <p>Вот большой стеклянный чайник (дети надули животик) Очень важный, как начальник. (одну руку поставили на пояс, другую изогнули) Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс) Очень крупные, бедняжки. Вот фарфоровые блюда, (кружатся, «рисую» руками круг) Только стукни — разобьются. Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой) Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос (легли, вытянулись) Он посуду нам принес.</p>	<p style="text-align: center;">«Магазин»</p> <p>Мы приходим в магазин, (ходьба на месте) Без лукошек и корзин, (сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу) Чтобы хлеб купить, батон, (загибают пальцы правой и левой руки) Колбасу и макарон, Сыр, зефир и пастилу, Шоколад и пахлаву, Молоко, кефир, сметану, Кофе, чай и два банана. Нам продал их продавец, (руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук) Всё купили, наконец (рукопожатие)</p>
<p style="text-align: center;">«Мойдодыр»</p> <p>Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте) У меня с ним только мир (сжимают одну ладонь другой) Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз) И майка впереди зашита. (сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой) Он пальцем больше не грозит, (грозят пальцем, повороты головой в стороны) Что пальто на месте не висит. (руки поднимают вверх и опускают вниз) Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы) В шкафу на вешалке висят (поднимают руки и опускают вниз) Сарафан, костюм, жилет – (поочерёдно загибают пальцы) Чище в гардеробе нет. (голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)</p>	<p style="text-align: center;">«Зима»</p> <p>Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков) По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени) И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях) На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях) И снегурку лепим мы, лепим мы (соответствующие движения) Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)</p>

<p>«Снеговик»</p> <p>Давай, дружок, смелей, дружок, (идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком) Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком, («рисуют» руками большой круг) И станет ком снеговиком. («рисуют» снеговика из трех комков) Его улыбка так светла! (широко улыбаются) Два глаза, шляпа, нос, метла. (показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу) Но солнце припечет слегка — (медленно приседают) Увы! — и нет снеговика. (разводят руками, пожимают плечами)</p>	<p>«Новогодний праздник»</p> <p>Наша елка велика (круговое движение руками, Наша елка высока (вставать на носочки, Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носки, Достает до потолка (потянуться). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! (пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)</p>
<p>«Вороны»</p> <p>Вот под елочкой зеленой (встать) Скачут весело вороны: (попрыгать) Кар-кар-кар! (хлопать над головой в ладоши) Целый день они кричали, (повороты туловища влево-вправо) Спать ребятам не давали: (наклоны туловища влево-вправо) Кар-кар-кар! (громко) (хлопать над головой в ладоши) Только к ночи умолкают (махать руками как крыльями) И все вместе засыпают: (сесть на корточки, руки под щеку — заснуть) Кар-кар-кар! (тихо) (хлопать над головой в ладоши)</p>	<p>«Дикие животные»</p> <p>Встанем, надо отдохнуть, Наши пальчики встряхнуть. Поднимайтесь, ручки, вверх, Шевелитесь, пальчики, — Так шевелят ушками Серенькие зайчики. Крадемся тихо на носочках, Как лисы бродят по лесочку. Волк озирается кругом, И мы головки повернем. Теперь садимся тише, тише — Притихнем, словно в норках мыши.</p>

<p style="text-align: center;">«Белочка»</p> <p>Физзарядкой белочке не лень Заниматься целый день. С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела. Вправо прыгнула потом, Покружилась над дуплом. Влево – вправо целый день Прыгать белочке не лень.</p>	<p style="text-align: center;">«Теплоход»</p> <p>От зеленого причала Оттолкнулся пароход. Раз – два, раз – два Он назад шагнул сначала Раз – два, раз – два А потом шагнул вперед, Раз – два, раз – два. И поплыл, поплыл по речке, Набирая полный ход.</p>
<p style="text-align: center;">«Мебель»</p> <p>На кровати можно спать, (руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху) Стулья, стол – переставлять. (руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки) В шкаф я книги буду ставить, (поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз) Кресла буду застилать. (руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх) С полки буду пыль стирать, (правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью) Тумбу – в чистоте держать. (левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди) И скажу вам без прикрас, (две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв) Эта мебель – просто класс! (большие пальцы вверх)</p>	<p style="text-align: center;">«Самолет»</p> <p>Руки ставим все вразлет: Появился самолет. Мах крылом туда-сюда, Делай «раз» и делай «два». Раз – два! Раз – два! Руки в стороны держите, Друг на друга посмотрите, Раз – два! Раз – два! Опустили руки вниз, И на место все садись.</p>

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ)

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,
(дети потягиваются, руки за голову)
Он к реке сбегает с горки.
Он гусиную зарядку (маршируют)
Любит делать по порядку.
Для начала — бег на месте, (бегут на месте)
Крылья врозь, а лапки вместе.
(разводят руки в стороны)
Упражнения для шеи,
(движения головой вниз, вперед, назад)
Чтоб росла еще длиннее,
Тренировка для хвоста, (приседают)
А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)
Он плывет на середину,
(плавно раздвигает руки)
Чистит лапки, моет спину.
(отводят руки за спину)
Крикнул селезень: кряк — кряк!
Физкультурник наш гусак!

«Медведь»

Медведь весной проснулся (далее движения по тексту,
Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался.
Наклонился,
Водой из ручья умылся
(тянутся вверх на носках, руки в стороны, далее движения по тексту)
Нарядился
И пошел по лесу
Куролесить.
Берегись, лесной народ,
Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)

«Аист»

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топаю правою ногой,
Топаю левою ногой
Снова — правою ногой,
Снова — левою ногой.
После — правою ногой,
После — левою ногой.
Вот тогда придешь домой.

<p align="center">«Ракета»</p> <p>А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки приподнимись, А потом руки вниз. Раз, два, (стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты») Три, четыре – (основная стойка) Вот летит ракета ввысь!</p>	<p align="center">«Луна»</p> <p>В небе плавает луна (плавные покачивания влево и вправо) В облака зашла она. Один, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши) Можем мы луну достать (руки вверх) Шесть, семь, восемь, девять, десять (хлопки над головой) И пониже перевесить (руки вниз) Десять, девять, восемь, семь (ходьба на месте) Чтоб луна светила всем (дети тихо садятся)</p>
<p align="center">«Мартышки»</p> <p>(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении) Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, Все руками хлопаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску И друг другу даже Язычки покажем! Шире рот откроем, Гримасы все состроим. Как скажу я слово три, Все с гримасами замри. Раз, два, три!</p>	<p align="center">«Слон»</p> <p>В зоопарке ходит слон, Уши, хобот, серый он. (наклоны головы в стороны) Головой своей кивает, (наклоны головы вперед) Будто в гости приглашает. (голову прямо) Раз, два, три — вперёд наклон, Раз, два, три — теперь назад. (наклоны вперёд, назад) Головой качает слон — Он зарядку делать рад. (подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад) Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. (дети садятся)</p>
<p align="center">«Профессии»</p> <p>Я – шофёр, помыл машину Сел за руль, расправил спину. Загудел мотор и шины Зашуршали у машины (имитация вождения автомобиля) Подметает дворник двор Убирает дворник сор (подметание) Наш охранник на посту Смело смотрит в темноту (повороты, приставив ладони к глазам)</p>	<p align="center">«Лето»</p> <p>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,</p>

<p>А сапожник сапоги Для любой сошьёт ноги. К сапогам прибьёт подковки И пляши без остановки (шитьё, прибивание молотком, пляска) Наши лётчики – пилоты Приготовились к полёту (руки в стороны, наклоны корпуса) А портной сошьёт для нас Брюки – просто высший класс (имитация шитья) Я - маляр, шагаю к вам С кистью и ведром Свежей краской буду сам Красить новый дом (плавные взмахи руками вверх-вниз)</p>	<p>Опускают лепесточки (наклоны) А потом опять встают И по-прежнему цветут.</p>
<p>«Мы в профессии играем» Мы в профессии играем, (дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются) Их с друзьями называем. Врач, учитель, адвокат, (каждый ребёнок делает шаг вперёд) Президент и дипломат, Сторож, дворник, музыкант, Есть у каждого талант. (руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх) Токарь, швея, продавец, (каждый ребёнок делает шаг вперёд) Менеджер и певец, Колхозник и акушер, Садовод, милиционер, Все профессии нужны, (ходьба по кругу, взявшись за руки) Все профессии важны.</p>	<p>«Кузнечики» Поднимайте плечики (энергичные движения плечами) Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг- скок. Стоп! Сели, Травушку покушали, Тишину послушали, (приседания) Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко, (прыжки на месте) Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж (вращательные движения руками перед собой) К облакам поднялись, И шассиубрались, (поочередное поднимание колен) Вот лес - мы тут. Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны) Толчок, прыжок, Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны) Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)</p>