

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №27 «Микки Маус»

***Картотека физминуток
к русским народным сказкам***

*для детей младшего дошкольного
возраста 3-5 лет*

*Подготовила:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного
образования*

г. Сургут



Колобок (1 вариант)

Непоседа – Колобок
Покатился во лесок.
Разве можно удержать
Тех, кто хочет убежать? (имитация руками вращающегося Колобка)
Смотрит бабушка в окошко,
Дедушка глядит с крыльца: (слова сопровождаются показом)
— Не видали сорванца? (нет)
Колобок не устает,
Быстро катится вперед (вращение руками)
Впереди увидел лес,
Где деревья до небес (встать на цыпочки, потянуться)
Слева — пробежал мышонок,
Справа — квакнул лягушонок.
Сороки трещат без умолку,
Усевшись на старую елку. (все слова сопровождаются показом)
Долго глядя на чистое небо,
Утомился шарик из хлеба.
Он проделал нелегкий путь
И собрался передохнуть (садятся на места)

«Колобок» (2 вариант)

Колобок, колобок, теплый и румяный (наклоны вправо, влево)
Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок (прыжки и бег на месте)
То направо повернул, то налево он свернул (повороты направо, налево)
То с листочком закрутился (поворот на 360 градусов)
То с бельчонком подружился (приседание)
Покатился по дорожке (бег по группе)
И попал ко мне в ладошки (дети подбегают к воспитателю).

Кот, петух и лиса

Жили Котик (пальцы растопырили)
С Петушком (руками изображали крылья)
У лесной опушки,
Но однажды Лисонька (повертели «хвостиком»)
Подкралась к избушке. (сделали руками крышу)
Утащила Петушка
За высоки горы (потянулись на носочках)
Утащила Петушка
В свою лисью нору. (присели, спрятали голову)
Смелый котик в лес пошел (ходьба на месте)
И нору Лисы нашёл. (присели)
Умный Котик спас дружка (погладили себя по голове)

Петю-Петю-Петушка. (сделали руками гребешок)
Живут котик с Петушком
У лесной опушки (руками сделали крышу)
И теперь уже Лиса (повертели «хвостиком»)
Не ходит к их избушке. (погрозили пальчиком)

«Репка»

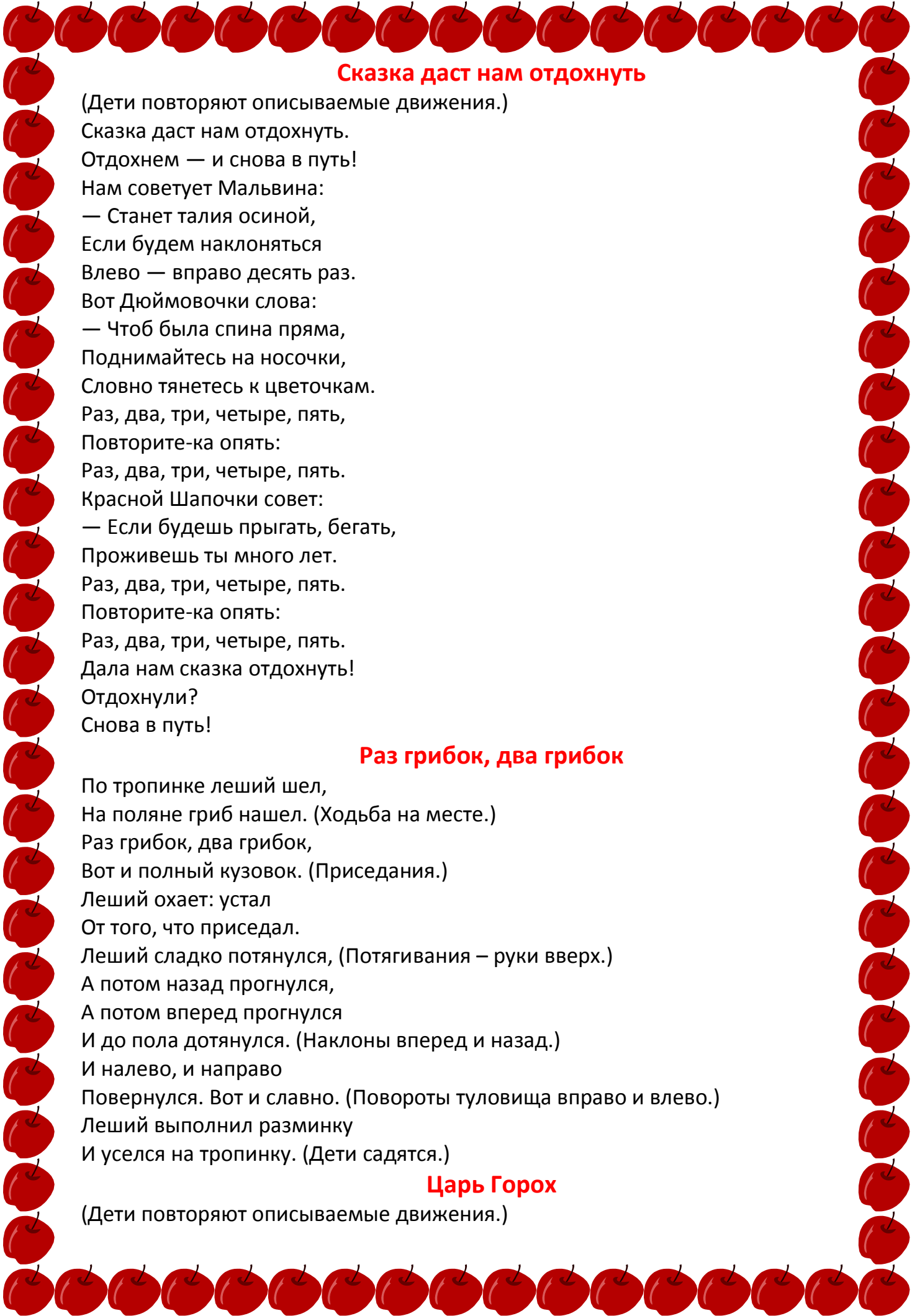
Репка выросла большая. Вот такая! Вот такая (руки в стороны, вверх вниз)
Дед и бабка тянут репку, но она засела крепко (наклоны, приседания)
Внучка к ним бежит, бежит, репку вытащить спешит (бег на месте)
Жучка хвостиком виляет, бабке с дедом помогает. (повороты направо-налево)
Кошка спинку выгибает, кошка когти выпускает (прогнуться назад)
Помогает дернуть репку, но она засела крепко (приседания)
С мышкой быстро и умело репку вытянули смело (прыжки вверх на двух ногах)

«Теремок» (1 вариант)

Наш веселый теремок: он не низок, не высок (встать на носки, присесть)
В нём лягушка прыг да прыг, (прыжки)
Воробышка чик-чирик, (махи руками)
Петушок тянет носок (ходьба на месте)
И зайчишка скок да скок. (прыжки на месте)
Мушка крылышками машет, (бег на месте)
Мышка же с платочком пляшет. (дети пляшут)
Ёж закрыл дверной замок, сторожит он теремок. (хлопки)

Теремок (2 вариант)

В чистом поле теремок
Был не низок, ни высок (присели, встали руки вытянуты)
Звери разные там жили,
Жили дружно, не тужили (поклон)
Там и мышка (руки перед собой на носочках)
И лягушка (присели)
Зайчик (прыжки)
С лисонькой – подружкой (повертели «хвостиком»)
Серый волк – зубами щёлк (показали руками «пасть»)
В дружбе знали они толк. (поклон)
Но набрел на теремок
Мишка косолапый (изобразить мишку)
Раздавил он теремок
Своей огромной лапой. (кулачок об кулачок)
Звери очень испугались,
Поскорее разбежались (бег на месте)
А потом собрались снова
Чтоб построить терем новый. (сели на стульчики)



Сказка даст нам отдохнуть

(Дети повторяют описываемые движения.)

Сказка даст нам отдохнуть.

Отдохнем — и снова в путь!

Нам советует Мальвина:

— Станет талия осиной,

Если будем наклоняться

Влево — вправо десять раз.

Вот Дюймовочки слова:

— Чтоб была спина пряма,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам.

Раз, два, три, четыре, пять,

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Красной Шапочки совет:

— Если будешь прыгать, бегать,

Проживешь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Дала нам сказка отдохнуть!

Отдохнули?

Снова в путь!

Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шел,

На поляне гриб нашел. (Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. (Приседания.)

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся, (Потягивания — руки вверх.)

А потом назад прогнулся,

А потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)

И налево, и направо

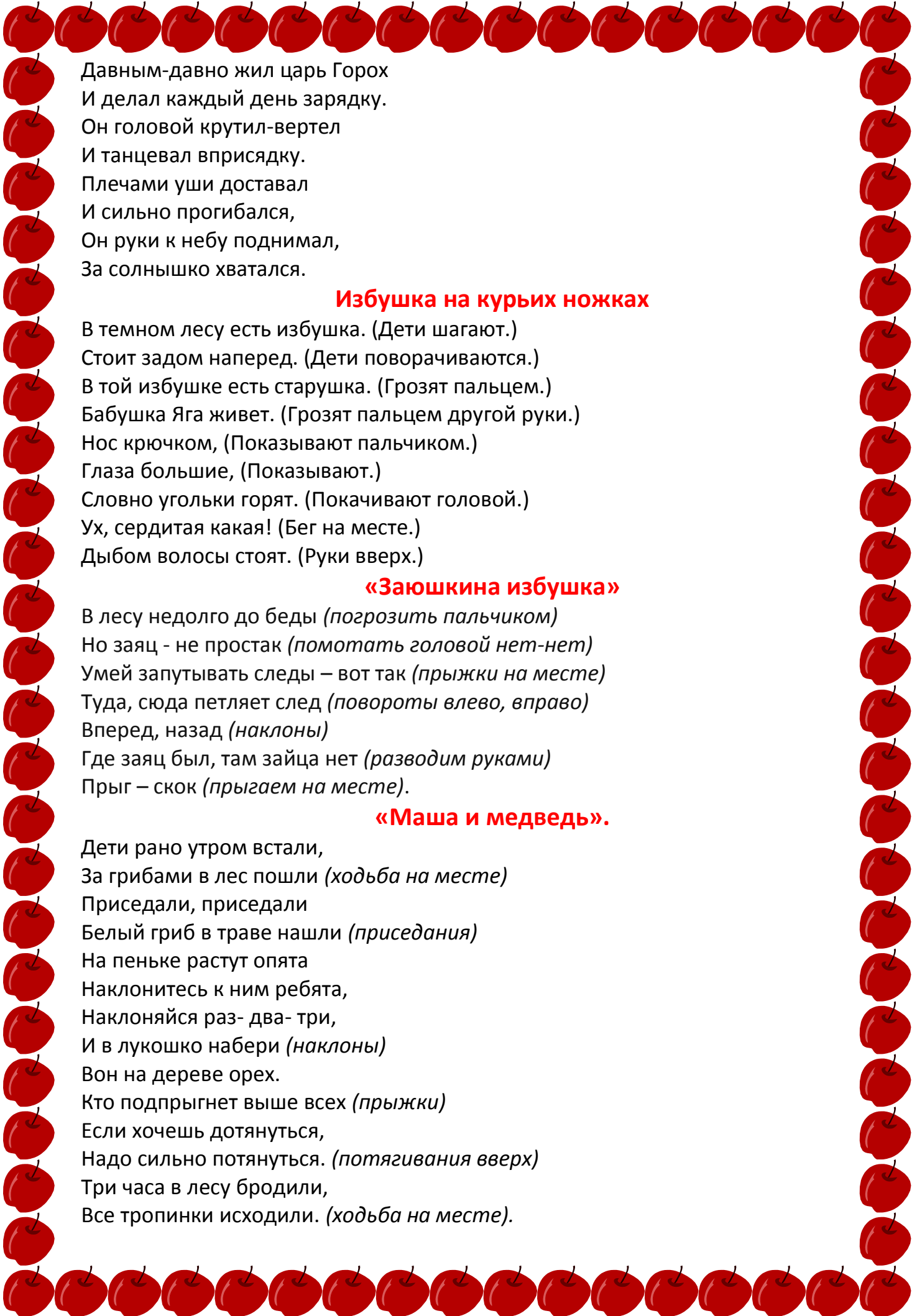
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

Царь Горох

(Дети повторяют описываемые движения.)



Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

Избушка на курьих ножках

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)
Глаза большие, (Показывают.)
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

«Заюшкина избушка»

В лесу недолго до беды *(погрозить пальчиком)*
Но заяц - не простак *(помотать головой нет-нет)*
Умей запутывать следы – вот так *(прыжки на месте)*
Туда, сюда петляет след *(повороты влево, вправо)*
Вперед, назад *(наклоны)*
Где заяц был, там зайца нет *(разводим руками)*
Прыг – скок *(прыгаем на месте)*.

«Маша и медведь».

Дети рано утром встали,
За грибами в лес пошли *(ходьба на месте)*
Приседали, приседали
Белый гриб в траве нашли *(приседания)*
На пеньке растут опять
Наклонитесь к ним ребята,
Наклоняйся раз- два- три,
И в лукошко набери *(наклоны)*
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех *(прыжки)*
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. *(потягивания вверх)*
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. *(ходьба на месте)*.