

Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 316
МБДОУ детский сад № 316

620902, Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23
Тел./факс 266-03-07

Карточка физкультминуток



Инструктор по физической культуре
Бутакова Полина Олеговна 1КК

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

«Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным».

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления, физкультминутку можно не проводить.

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.

Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Физкультминутка. А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Физкультминутка. Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!

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.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Физкультминутка. Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабуся —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабуся.

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

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.)

Вечером

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)

В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)

Брат ее мальчик Иван (Приседания.)

Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

(Г. Виеру)

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки
вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

В понедельник

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Выполняем упражнение

Выполняем упражнение,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

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.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Вышел клоун

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед...
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

Физкультминутка. Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

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 шей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

Физкультминутка. Головой качает слон

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.)

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Физкультминутка. Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Две веселые лягушки

Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

Две птички

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

Дети едут на машине

Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)
Смотрят на дорогу —
Слева — поставой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)
Справа — светофор горит.

Дети с палками идут

Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)

Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)

Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)

Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)

Ровно палки все несут.

Раз, два, три, четыре!

Палки дружно положили,

Стали бегать и скакать, (Прыжки.)

Ну, довольно, палки взять!

Дети с палками идут (продолжение)

Снова с палками идут,

Ровно палки все несут.

Палки дружно положили,

Снова бегать и скакать!

Стали палки поднимать,

Стали палки опускать,

Поднимать и опускать,

Поднимать и опускать.

Стали дети наклоняться,

Стали дети выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать,

Потом вместе все вставать,

Приседать, потом вставать,

Приседать, потом вставать.

Снова с палками идут,

Ровно палки все несут.

Потом палки положили,

Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

Дети утром рано встали

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)

На пеньке растут опята,

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 — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь —

Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружок, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Крутим только головой. (Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем —

Нужно ноги укреплять,

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки раскраснелись

И на место снова сели. (Дети садятся.)

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 ладоши.)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

Долго, долго

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)

Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)

Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)

И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

Дружно встали

Дружно встали.

Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (Поворот влево.)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (Поворот вправо.)
Через левое плечо. (Поворот влево.)

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперед.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперед.)

Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Едем, едем

Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

Физкультминутка. Еле, еле

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)

Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)

Карусель остановите, (Шагаем на месте.)

Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)

Вот и кончилась игра!

Если нравится тебе

(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То сделай всё!

Физкультминутка. Есть в лесу

Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)

Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)

Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)

На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)

Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

Физкультминутка. Ёжик

Ёжик топал по тропинке

И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,

Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)

А навстречу скачет заяка,

Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьём-то ловко

Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)

Ёлочка

У маленьких детишек ёлочка большая.

Огоньками и шариками ёлочка сверкает.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Не коли нас, ёлочка,

Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)

Убери иголки

Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Физкультминутка. Жила-была мышка

Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)

И вдруг увидала Котауси. (Присели.)

У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)

И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)

Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)

Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)

Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)

«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)

Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)

И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)

Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)

И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику.

Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

За дровами мы идём

За дровами мы идём

И пилу с собой несём. (Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

Зайнышка

(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена

под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Зайка».)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Зайка, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

Зайка

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайка скакать.
Прыгать зайка горазд,
Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки согреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

Зайка

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания)

Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упали, упали,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к ёлочке беги
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают.)

Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

Зайки

Зайки серые сидят, (Присели.)

Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)

Вот наши ушки,

Вот наши ушки;

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)

Хитрая сестричка.

Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)

Зайки-попрыгайки.

По лесной полянке

Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)

Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.

Зайчики

(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (Дети показывают.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)

Раз-два, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)

Кто-то зайку напугал —

Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

Зайцы

Взялись зайца за бока,

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

Звуки

Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:

1 — гуси (Га-га-га.)

2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)

3 — ослики (Иго-го.)

4 — собачки (Гав-гав.)

Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает:

«Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)

Землянику ищем

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох.

Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — Ромашка, я — вьюнок,

Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг опять,

Будем в Солнышко играть.

Мы — весёлые лучи.

Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире!

Как на пишущей машинке

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук!

Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук.

Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)

Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)

Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)

Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)

И на травке отдыхаем.

Кап-кап

Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки спели.

Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

(М. Борисова)

Кинь, кинь, перекинь

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три, два, один да четыре —

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

Клён

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

Физкультминутка. Косари

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косо́й туда-сюда,
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

К речке быстрой

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой.

Крутятся вперёд колёса

Это трасса мотокросса.
Крутятся вперёд колёса.
Если их назад вращать,
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

Кто?

Кто среди болотных вод
На одной ноге стоит?
Цапля в грязь не упадёт,
Даже если стоя спит.
Ну и ты попробуй тоже.
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая

равновесие.)

По болоту мы пройдемся (Ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

Кто играет с нами в прятки?

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)

Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)

Кто там прячется от нас?

Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)

Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)

Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)

А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

Кто на месяце живёт?

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт? (Ходьба.)

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

Физкультминутка. Кузнец

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на одну, то на другую ногу,

разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

Кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Кулик

Влез кулик молодой

На колоду — бултых в воду.

Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.

Влез на колоду и снова в воду.

Совсем кулик головой поник.

Вспомнил кулик молодой,

Что у него крылья за спиной,

И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)