

КАРТОТЕКА

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
В ДЕТСКОМ САДУ**



Правая – левая рука

Это – правая рука, Стало все наоборот:
Это – левая рука. Слева – шумная дубрава,
Справа – шумная дубрава, Справа – быстрая река...
Слева – быстрая река... Неужели стала правой
Обернулись мы, и вот Моя левая рука?
(все движения выполняются в соответствии с текстом)

Головою три кивка

Раз – подняться, потянуться, (потянуться)
Два – согнуться, разогнуться, (прогнули спины, 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. (присесть)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой (вращения головой в
стороны)
Повращаем головой.
Поднимаем руки вверх, (дети поднимают пря-
мые руки
Плавно опускаем вниз, (над головой, потом
опускают их вниз и
Снова тянем их наверх, отводят назад, потом
Ну, дружок, не ленись! снова вверх, вниз)

Для начала мы с тобой-1

Для начала мы с тобой (вращения головой)
Крутим только головой.
Корпусом вращаем тоже, (повороты вправо и
влево)

Это мы, конечно, сможем.
А теперь мы приседаем, (приседания)
Мы прекрасно понимаем –
Ноги нужно укреплять,
Раз, два, три, четыре, пять.
Напоследок потянулись (потягивания вверх и в
стороны)

Вверх и в стороны. Прогнулись.
От разминки покраснелись
И на место снова сели.

Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки
ЭЙ! Попрыгали на месте! (прыжки)
ЭХ! Руками машем вместе! («ножницы» руками)
ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки, (наклоны вперед,
прогибая спину)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, голову
поднять высоко)
ЭГЕ-ГЕ! Нагнулись ниже, (глубокий наклон впе-
ред, дотронуться рука-
ми до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погро-
зить друг другу)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться
вверх, поднявшись
на носки)
Повертись на месте ловко, (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!
(на заключительные слова - прыжки на 2 ногах, ходьба)

Веселая минутка

- Как живешь?
- Вот так! (поднимают вверх большой палец)
- Как идешь?
- Вот так! (шагают двумя пальцами по ладони)
- А бежишь?
- Вот так! (сгибают руки в локтях, изображают бег)
- Ночью спишь? бег)
- Вот так! (руки под щеку, кладут на них голову)
- Как берешь?
- Вот так! (двумя руками движения “к себе”)
- А даешь?
- Вот так! (двумя руками движения “от себя”)
- Как шалишь? (надувают щеки и слегка стучат по ним ладонями)
- Вот так!
- А грозишь?
- Вот так! (грозят пальцем друг другу)

Это тоже я могу

(дети повторяют движения воспитателя, сопровождая их словами: «Это тоже я могу»)

- Кто, скажите, может, дети, повторить движенья эти?
- Руки вверх я подниму. - Это тоже я могу!
- Вправо-влево разведу. - Это тоже я могу!
- И, как птица, полечу. - Это тоже я могу!
- Головою поверчу. - Это тоже я могу!
- А потом присяду, встану, и несколько не устану.
- Это тоже я могу!
- Я попрыгаю немного. - Это тоже я могу!
- И пешком пойду в дорогу. - Это тоже я могу!
- Если надо, побегу. - Это тоже я могу!
- Все на свете я могу!

Дождик

- Лейся, дождик, веселей! (бег на месте, по кругу, бег с подскоками)
- Мы с тобою дружим. с подскоками)
- Хорошо нам бегать
- Босиком по лужам.
- Как зеленые лягушки, (прыжки на двух ногах)
- мы попрыгаем по лужам.
- Все. Напрыгались, устали, (присесть на корточки)
- Побежим сушиться к маме. (возвращение на места)

Девочки и мальчики

- Девочки и мальчики (текст сопровождается соответствующими движениями)
- Прыгают, как мячики,
- Ручками хлопают,
- Ножками топают,
- Глазками моргают,
- После отдыхают. (присесть на корточки)

Зарядка

- Каждый день по утрам (ходьба на месте)
- Делаем зарядку.
- Очень нравится нам
- Делать по порядку:
- Весело шагать, (ходьба)
- Руки поднимать, (руки вверх-вниз)
- Приседать и вставать, (приседания)
- Прыгать и скакать. (прыжки на месте)

Эй, ребята, не ленитесь!

(движения в соответствии с текстом)

- Эй, ребята, не ленитесь! Под веселые напевы
- На разминку становитесь! Повернемся вправо, влево.

Справа – друг и слева – друг, Руки вверх, руки вниз!
 Вместе все – в веселый круг! Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою, Шаг – назад и два вперед,
 Руки вверх, перед собою, Вправо, влево поворот.
 Топни правою ногой, Покружимся, повернемся,

Вправо шаг, на месте стой. Снова за руки возьмемся.
 Влево шаг и снова стой. Три шага вперед, дружок!
 Повернись направо к другу, Станет тесным наш кружок.
 Правую дай другу руку. Покружились, потолкались,

Повернись налево к другу, Повернулись,
 Левую дай другу руку. Разбежались.

Федот

На березку птичка села, (присесть, руки к коленям)
 Головою повертела, (повороты головой в стороны)
 Для Федота песню спела (махи руками)
 И обратно улетела. (присесть, руки под щеку)
 На кровати спит Федот, (потянуться, выпрямиться)
 Просыпается, встает. (вытянуть руки перед собой)
 Встав с утра с своей (носком правой ноги коснуться кисти левой руки,
 кровати, носком правой ноги коснуться кисти левой руки)
 Приступает он к зарядке, (повороты вправо, влево)
 Раз-два-три-четыре,
 Ноги выше, руки шире!

Влево, вправо поворот, (наклоны)
 Наклон назад, наклон вперед.

Дети едут на машине

Дети едут на машине, (ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего)
 Смотрят на дорогу –
 Слева – постовой стоит, (повороты туловища влево-вправо)
 Справа – светофор горит.

Самолет

Руки в стороны – в полет (стойка ноги врозь, руки в стороны)
 Отправляем самолет,
 Правое крыло вперед, (поворот вправо)
 Левое крыло вперед. (поворот влево)
 Раз, два, три, четыре, («завести мотор»)
 Полетел наш самолет. (бег, изображая самолет)

Светофор

(дети стоят в кругу, воспитатель в центре показывает сигналы, дети идут по кругу)

Три цвета есть у светофора.
 Они понятны для шофера:
 Красный свет:
 проезда нет. (сесть на корточки)
 Желтый –
 будь готов к пути, (встать, остановится)
 А зеленый свет – кати. (бег по кругу)

Буквы Р, Л

Буквой Л расставим ноги, Кто покажет нам пример
 Слово в пляске – Примененья буквы Р?
 руки в боки.
 Наклонившись влево, Я напомним: с давних пор
 вправо
 Получается на славу! Р похожа на топор.
 Топоры мы в руки взяли,

Лесорубами мы стали.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова!

(следуя содержанию стихотворения, дети выполняют наклоны в стороны, а затем имитируют рубку дров)

Буквы

В старом дереве дупло – (круговые движения руками)

Это домик буквы О.
Рядом с нею на суку (присесть на корточки)

Примостилась буква У.
В гости к нам издалека (бег на месте)

Прибежала буква А.
Прилетела буква Я (махи руками, как крыльями)

На спине у воробья.
Буквы стали веселиться: (движения в соответствии с текстом)

И смеяться, и кружиться.

То попрыгают немножко,
То похлопают в ладошки,

То присядут отдохнут,
То опять плясать начнут.

Волшебники

Дети встают в центре группы. Они получают веревку со связанными концами, берутся за нее обеими руками и по сигналу воспитателя образуют различные геометрические фигуры. При этом повторяются особенности геометрических форм: у овала и круга нет углов; у треугольника три угла и три стороны, а у квадрата и прямоугольника – четыре угла и четыре стороны; у квадрата все стороны равны, а у прямоугольника – только

противоположные стороны. При необходимости воспитатель помогает детям.

Геометрические фигуры

а) Дети поочередно, взявшись за руки, выстраиваются в геометрические фигуры. Во время построения в квадрат, прямоугольник и треугольник фиксируется внимание на количество углов и счете сторон этих фигур. Для этого воспитатель дает команду: «Углы встали, стороны сели», и наоборот. При перестроении в круг дается такая же команда. При этом обращается внимание, что у круга, овала углов и сторон нет.

б) Дети распределяются на группы, каждая из которых образует какую-либо геометрическую фигуру.

Воспитатель дает команды: «Круг приседает» (дети, образующие круг, делают приседания), «Квадрат прыгает», «Треугольник топает», «Овал хлопает». Через некоторое время команды меняются.

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле. (потягивания – руки в стороны)

Хорошо расти на воле!
Каждое старается, (потягивания – руки вверх)

К небу, к солнцу тянется.
Вот подул веселый ветер, (дети машут руками)

Закачались тут же ветки,
Даже толстые стволы (наклоны вперед)

Наклонились до земли.
Вправо-влево, (наклоны вправо-влево, вперед-назад)

взад-вперед –
Так деревья ветер гнет.
Он их вертит, (вращение туловищем)

он их крутит,
Да когда же отдых будет? (пожать плечами)

Липы

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести
руки в стороны)

Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить
над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать
из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят, (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают (покачать туловищем в
разные стороны)

И качают их, качают. (выпрямиться, руки под-
нять)

После дождика и гроз (плавно опустить руки)

Липы льют потоки слез. (руки вниз, энергично по-
тряхивая кистями)

Каждый листик по
слезинке

Должен сбросить
на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – (хлопки в ладоши, описы-
вая руками круг сначала в

Капли, капли,
капли, – кап! одну, затем – в другую
сторону)

До чего же листик слаб! («уронить» руки)

Он умоется дождем, (погладить одну, затем –
другую руку)

Будет крепнуть (сжать кулаки)

С каждым днем.

В лесу

Руки подняли и помахали – (движения выполняются
Это деревья в лесу. в соответствии с текстом)

Локти согнули, (стихотворения)

кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – тоже покажем:

Крылья сложили назад.

Лесная полянка

Мы к лесной полянке (Очень долго мы шагали,
вышли,

Поднимая ноги выше, Наши ноженьки устали,

Через кустики и кочки, Сейчас сядем, отдохнем,

Через ветви и пенечки. А потом гулять пойдем.

(дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, садятся на
корточки, встают и продолжают движение)

Утром дети в лес пошли

Утром дети в лес пошли (ходьба на месте)

И в лесу грибы нашли. (размеренное приседание)

Наклонялись, собирали, (наклоны вперед)

По дороге растеряли. (разведение рук в сторо-
ны)

Мама дальше всех пошла, (ходьба на месте)

Больше всех грибов нашла.

Раз – грибок, два – грибок, (наклоны вперед)

Три – грибок,

Вот и полон кузовок! (вытягивание рук вперед)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы (потягивания – руки в

Небывалой красоты. стороны)

К солнцу тянутся цветы, (потягивания – руки

С ними потянись и ты.	вверх)
Ветер дует иногда,	(махи руками, изображая ветер)
Только это не беда:	
Наклоняются цветочки,	(наклоны, руками коснуться пола)
Опускают лепесточки.	
А потом опять встают	(встать прямо, руки вверх)
И по-прежнему цветут.	

Наши алые цветки

Наши алые цветки	(плавно поднять руки вверх)
Распускают лепестки.	
Ветерок чуть дышит,	(качание рук вправо-влево)
Лепестки колышет.	
Наши алые цветки	(присесть, спрятаться)
Закрывают лепестки.	
Головой качают,	(движения головой влево-вправо)
Тихо засыпают.	

Сажаем цветы

Клумба посреди двора	(дети изображают садовников, показывают, как они копают землю, сажают цветы, поливают их; изображают цветы)
Выросла вчера.	
Там сажает детвора	
Цветики с утра:	
И ромашки, и выюнок,	
Собирай букет, дружок!	

Васильки

Утром солнышко проснулось,	Дождь на облаке приплыл,
Улыбнулось, потянулось.	Все вокруг он намочил.
Раскрывают лепестки	Пьют водичку васильки,

Голубые васильки.	Голубые лепестки.
Ветер в поле прилетел,	Вот и вечер пришел,
Закружился, засвистел.	Солнце с неба увел.
Закачались васильки,	Закрывают лепестки
Голубые лепестки.	Голубые васильки.
(дети сопровождают стихотворение соответствующими движениями)	

Бабочки

Спал цветок	
и вдруг проснулся,	(туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел,	(туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся,	(руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел	(руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется,	
Бабочка кружит и вьется.	(покружиться)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает,	(махи руками-крыльями)
На лугу цветы считает.	(счет пальчиком)
- Раз, два, три, четыре, пять.	(хлопки в ладоши)
Ох, считать, не сосчитать!	(прыжки на месте)
За день, за два и за месяц...	(шаги на месте)
Шесть, семь, восемь,	
девять, десять.	(хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела	(махи руками-крыльями)
Сосчитать бы не смогла!	(счет пальчиком)

Г.Виеру

Чок-чок, каблучок

Чок-чок, каблучок!	(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.	(покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками как
 Исполняет вальс на при игре на скрипке)
 скрипке.
 Крылья бабочки
 мелькают – (махи «крыльями»)
 С муравьем она порхает. (покружиться парами)
 Приседает в реверансе (девочки делают реверанс)
 И опять кружится
 в танце. (покружиться)
 Под веселый гопачок (танцевальные движения,
 Лихо пляшет паучок. как в гопаке)
 Звонко хлопают
 ладошки! (похлопать в ладоши)
 Все!
 Устали наши ножки! (сесть на свое место)

Жук

На лужайке, на ромашке (имитация полета шмеля)
 Жук летал в цветной
 рубашке:
 Жу-жу-жу, (покачивания из стороны в
 я с ромашками дружу, сторону, не отрывая ног
 Тихо по ветру качаюсь, от пола)
 Низко-низко наклоняюсь. (наклоны вниз)

Сороконожка

Старушка шила сапожки, (дети идут по кругу в
 Сапожки для
 сороконожки, хороводе)
 Рассеянная старушка (имитируют движения
 Взяла иголку, катушку. старушки)
 Старушка шила, спешила,

И вот о чем позабыла:
 На правые, левые ножки (подскоки поочередно то
 Разные шьют сапожки! на правой, то на левой
 ного)
 Старушка все
 сорок сапожек (дети поворачиваются
 Сшила
 для правых ножек. друг за другом, кладут
 Бедная сороконожка руки впереди стоящему на
 Скачет на правых плечи и скачут по кругу
 ножках, на правой ноге)
 Ждет, чтобы сшила сапожки
 Старушка на левые ножки.

Путешествие

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом по
 Лесом и зеленым лугом, кругу)
 Крылья пестрые мелькают, (изображают бабочек,
 В поле бабочки летают. плавно махая «крыльями»)
 Раз, два, три, четыре, (взмахи на счет)
 Полетели, закружились. («летать», «кружится»)

Шмель

Шмель тяжелый,
 полосатый, (дети изображают летяще-
 Целый день летал по саду. го шмеля)
 Он не просто так летал,
 Он цветы в саду считал.
 Воспитатель предлагает посчитать только те цветы, в
 названии которых есть звуки «с», «ш». Педагог перечис-
 ляет цветы. Если в названии есть заданные звуки, дети
 садятся на корточки; если нет- продолжают бег на мес-

те, размахивая руками как крылышками.

Жук

Я увидела жука на большой ромашке.

Подержу его в руках, а потом в кармашке.

Ой, упал мой жук, нос испачкал пылью.

Посажу его на сук, пусть расправит крылья!

(дети показывают, что делает девочка, а потом – жука, упавшего на спинку, расправившего крылья, улетающего)

Муха строит дом

Ох, ох, что за гром? (руки прижаты к щекам, наклоны головы)

Муха строит новый дом. (имитация работы молотком)

Молоток: стук-стук, (хлопки в ладоши)

Помогать идет петух. (руки внизу за спиной, шаги с высоким подниманием ног, согнутых в коленях)

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица (движения руками – махи крыльями)

Плавно кружит над рекой. (приседание в глубокий)

Наконец, она садится (присед на несколько сек)

На корягу над водой.

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (встали)

Скачут весело вороны: (прыжки)

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 (махи руками-крыльями)
И все вместе засыпают: (сесть на корточки, руки под щеку)

Кар-кар-кар... (тихо) (еле слышные хлопки над головой в ладоши)

Журавленок и жабы

Журавленок встал

на ножки, (встать возле своего места)

Пошагать решил (шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль

из-под ладошки, (движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет

по дорожке? (прыжки на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на лужок, (шаги на месте)

Жабы встали

все в кружок. (образовать круг)

Важно подняли головки, (поднять голову)

Посмотрите, как мы ловки! («гордые» повороты голову влево-вправо,

хлопки в ладоши)

Вот похлопали в ладошки, (прыжки на двух ногах)

Вот попрыгали немножко. (прыжки на правой, левой ногах)

Поскакали, (кружение на месте)

А потом остановились. (остановиться, сесть)

Индюк

Ходит по двору индюк (шаги на месте)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. (остановиться, удивленно
Рассердился. посмотреть вниз)
Сгоряча затопал, (потопать ногами)
Крыльями захлопал, («крыльями» похлопать по
бокам)
Весь раздулся, (руки на поясе, локти раз-
словно шар ведены)
Или медный самовар. (округленные руки сцеп-
лены перед грудью,
Затряс бородою, помотать головой)
Понесся стрелою. (бег на месте)

Утка и кот

Утка крикает, (утиные шаги вперевалку)
Зовет (зовущий жест рукой)
Всех утят с собою. (семенящие шаги впере-
валку)
А за ними кот идет (вкрадчивые шаги кота)
Прямо к водопою.
У кота хитрющий вид, (посмотреть хитро)
Длинные когтищи. (показать цапки-царапки)
Не смотри ты на утят! (погрозить пальцем)
Их не дам в обиду. (руками, словно крыльями,
загородить утят)

Кто за кем идет

Цыпленок на цыпочках (дети крадучись идут на
Крался за кошкой. носках)
А кошка на цыпочках

Шла за Антошкой.

Антошка на цыпочках

Двигался к дому.

Теперь повернемся, (повернуться в другую
сторону)

Пойдем по-другому.

На пятках за кошкой

Плетется Антошка.

За бедным утенком –

Усатая кошка.

Цыпленок от страха (присесть, руки – к полу)

Забрался в корзину,

Сердитая кошка

Выгнула спину. (не отрывая рук от пола,
выпрямить ноги, выгнуть
спину)

Лягушки

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям физкульт-привет!

(дети сопровождают текст стихотворения
соответствующими движениями)

Кошка

Вот окошко

распахнулось, (развести руки в стороны)

Вышла кошка на карниз. (имитация походки кошки)

Посмотрела (запрокинув голову, посмот-
кошка наверх, реть вверх)