

Картотека физкультминуток для детей 4-5 лет

13 сентября 2017

Физминутки для средней группы

«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамой-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой - косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят.
"лакают". (Лицом в круг, делают движения языком -

«Динамическая пауза.»

Раз - два - три - четыре - пять -

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

-

-

"Медвежата"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

-

"Гром"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

-

"Листики"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул - полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

-

"Улыбнитесь"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

-

-

-

«Птички -невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички - невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

«Игрушки»

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)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки - изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз - два - раз - два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз - два - раз - два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз - два - раз - два!

Не забудем растереться, раз - два - раз - два! (имитация растирания полотенцем)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

«Неваляшки»

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)

«Репка»

Вот мы репку посадили (наклониться)
И водой ее полили (имитация движения)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

-

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедем в магазин («поездить» по комнате)

-

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)
Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (потянуться - «показать букет»)

**

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдём (шаги на месте)

**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо - влево)
Много будет красоты (развести руки)

**

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки 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»)

-

«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)

«Птички»

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлку вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

-

«Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся

(сидит на корточках, встаёт),

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

(повороты влево, вправо, потянуться),
Взвился вверх и полетел
(плавное движение рук в стороны).
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется
(кружится на месте).

—

« Шиповник»

Вот шиповника цветы
(разводит руками в стороны),
Просто чудо красоты!
(наклон туловища влево - вправо),
Яркие, пахучие...
(вдох - выдох),
Ай-ай-ай! Колючие!
(двигает головой в разные стороны).

« Зайчики»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит (показывает).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть (показывает),
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать (скачет).
Заплясали гопака.
Взялись зайцы за бока,
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал (садится).
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

—

«Солнце»

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).
Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.
Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

-

« Буратино»

(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три - нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать_

-

«Мартышки»

(повторяет все что происходит 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!

-

«Солнце»

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. - В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда - сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хотя в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!

«Зрительная гимнастика.»

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами)

Слева - сосны, справа - ели. (Выполняют движения глазами влево - вправо).

Дятел сверху, тук да тук. (Выполняют движения глазами вверх - вниз).

Глазки ты закрой - открой

И скорей бегом домо

“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник.

В понедельник в детский сад Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах) Полюбили крепко их Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками) Пригласили их плясать Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки) Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад) Присядь влево, (Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад) А затем кружись ты смело. (Покружиться) И ладошки у ребят, Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз) По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени) Рыб, лягушек доставал, Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад) Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк) И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца) Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз) Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараюсь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*