

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК В ДОУ

«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок,

(Идут громко топя.)

За мамой-лисицей крался лисенок,

(Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок,
вперед.)

(Приседают, медленно двигаются)

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.
языком – "лакают".

(Лицом в круг, делают движения)

«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

Сладку 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
Из архивов Осьмаковой М.В.
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 пчёлка 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.

«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!

«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.

«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

- **В**сю **н**еделю **п**о - **п**орядку,
Глазки **д**елают **з**арядку.

- **В** **п**онедельник, **к**ак **п**роснутся,
Глазки **с**олнцу **у**лыбнутся,

Вниз **п**осмотрят **н**а **т**раву

И **о**братно в высоту.

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

- **В**о **в**торник **ч**асики **г**лаза,
Водят **в**згляд **т**уда - **с**юда,

Ходят **в**лево, **х**одят **в**право

Не **у**станут **н**икогда.

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)

- Хоть 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 руку 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 стараясь 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. *(Ладошки 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).*