

**КАРТОТЕКА**

**Физминуток для детей старшего дошкольного возраста**

**«Веселый алфавит»**

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\i А.jpeg****А – начало алфавита,Тем она и знаменита.А узнать ее легко:Ноги ставит широко,** **(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряет-ся.)** **– А теперь ребята, встали!Быстро руки вверх подняли,В стороны, вперед, назад, Повернулись вправо, влево,Тихо сели, вновь за дело.** **(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\inППdex.jpegБегут, бегут со двора (шагаем на месте)Гулять, гулять в луга: (прыжки на месте)Курка-гарабурка-каки-таки, (хлопаем в ладоши)Утка-поплавутка-бряки-кряки, (топаем ногами)Гусь-водомусь-гаги-ваги, (приседаем)Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (хлопаем в ладоши)Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (топаем ногами)Коза-дерибоза-мехе-беке, (приседаем)Баран-крутороган-чики-брыки, (хлопаем в ладоши)Корова-комола-тпруки-муки, (топаем ногами)Конь-брыконь-иги-виги. (шагаем на месте)** |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\index.jpegВ 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****)*  |
| C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\images.jpeg**Где же, где же наши руки, Где же наши руки? (спрятали руки за спину)Где же, где же наши руки?Нету наших рук. (повороты туловища влево-вправо)Вот, вот наши руки, (показываем руки) Вот наши руки. Пляшут, пляшут наши руки, Пляшут наши руки. (Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)** |

|  |
| --- |
| C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\inde 1x.jpeg**Динь-динь, динь-день,Начинаем новый день. (шагаем на месте)Дили,лили,дили,дили,Колокольчики будили (руки на поясе, повороты влево – вправо)Всех зайчат, всех ежат, (руки на поясе, наклоны влево – вправо)И воробышек проснулся, (прыжки на месте)И зайчонок встрепенулся. (приседания)На зарядку, кто вприпрыжку, (прыжки с ноги на ногу)Кто вприсядочку, (приседания)Через поле напрямик (бег на месте)прыг-прыг-прыг-прыг. (прыжки на месте)** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\images 4.jpeg****Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами на головой).*Если нравится тебе, то делай так *(2хлопка в ладоши)*.Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками)*.Если нравится тебе, то делай так *(2притопа ногами)*.Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» — *(хлопаем в ладоши)*Если нравится тебе,То и другим ты покажи. *(топаем ногами)*Если нравится тебе, То сделай все. *(прыжки на месте)*** |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\inde Кx.jpegЖила-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, *(пояс, наклоны туловища влево –вправо)*Чудесную песенку, Мауси!» *(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)*** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\ima 2ges.jpeg****«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)(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Kmo-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают). Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают).)** |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\image2s.jpeg****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 вперёд)*Одной, другой – это кроль.*(круги руками вперёд поочерёдно)*Все, как один, плывём как дельфин.*(прыжки на месте)*Вышли на берег крутой *(шагаем на месте)*Но не отправимся домой.**  |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\ind4ex.jpeg****Ложка – это ложка, *(шагаем на месте)*Ложкой суп едят. *(Хлопаем в ладоши)*Кошка – это кошка, *(шагаем на месте)*У кошки семь котят. *(Хлопаем в ладоши)*Тряпка – это тряпка, *(шагаем на месте)*Тряпкой вытру стол. *(Прыжки на месте)*Шапка – это шапка, *(шагаем на месте)*Оделся и пошел. *(Прыжки на месте)*А я придумал слово, *(руки в стороны – на пояс)*Смешное слово – плим. *(присели)*Я повторяю снова: *(наклоны туловища влево – вправо)*Плим, плим, плим! *(присели)*Вот прыгает и скачет *(Прыжки на месте)*Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*И ничего не значит *(Прыжки на месте)*Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)***  |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\in3d44ex.jpeg****Мы по лугу прогулялисьИ немножко отдохнем. *(шагаем на месте)*Встанем, глубоко вздохнем.Руки в стороны, вперед, *(развели руки в стороны, вперед)* Чудеса у нас на свете: Стали карликами дети *(присели)* А потом все дружно встали, Великанами мы стали. *(встали)* Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)* Ногами топаем! *(топаем ногами)* Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(шагаем на месте)*** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\ind666ex.jpeg****На лужайке поутруМы затеяли игру.Ты — ромашка, я — вьюнок.Становитесь в наш венок. — *(взялись за руки, построи-лись в круг)*Раз, два, три, четыре,Раздвигайте круг пошире. — *(ходьба по кругу)*А теперь мы — ручейки,Побежим вперегонки, — *(бег по кругу)*Прямо к озеру спешим,Станет озеро большим. — *(ходьба по кругу)*Раз, два, три, четыре,Раздвигайте круг пошире.Становитесь в круг играть.Мы — веселые лучи.Мы — резвы и горячи. — *(прыжки на месте)*Раз, два, три, четыре,Раздвигайте круг пошире.** |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\oААА3.jpg****Отдых наш - физкультминутка. - *(шагаем на месте)*Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, раз и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два! И под ноги не смотрите, — *(движения руками: в стороны, вверх, в сторо-ны, вниз)*Раз и два, раз и два!** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\9421ЕЕ06111.png****Приплыли тучи, дождевые *(шагаем на месте)*Лей, дождь, лей. *(Хлопаем в ладоши)*Дождинки пляшут как живые *(шагаем на месте)*Пей, рожь, пей! *(Прыжки на месте)*И рожь, склоняясь к земле зеленой *(шагаем на месте)*Пьет, пьет, пьет. *(Хлопаем в ладоши)*А дождик теплый, дождь неугомонный*(шагаем на месте)*Льет, льет, льет. *(Прыжки на месте)***  |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\ind00666ex.jpeg****Раз, два – дружно встали, *(шагаем на месте)*Руки прямо мы поставим. *(руки на поясе)* Три, четыре – разведем, *(руки в стороны)* Заниматься мы начнем. *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги (ле-вая рука, правая нога; правая рука-левая нога)*С пятки станем на носок, *(поднялись на носочки, руки на поясе)*Вправо, влево посмотрели, *(повороты головы влево-вправо)*На носочки мы присели *(приседания)* И как птички полетели. *(побежали по классу)*Раз, два – выше голова, *(шагаем на месте)* Три, четыре – руки шире! *(руки в стороны)* Пять, шесть – тихо сесть! *(приседания)* Солнце красное взойдет, *(встали, руки вверх)* Утро красное придет. *(прыжки на месте)*** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\sУУУ3.jpgСмотри скорей, который час, Тик-так, тик-так, тик-так. *(смотрим на часы на руке)* Налево раз! Направо раз! Мы тоже можем так. Чтоб стать похожим на орла И запугать собак, петух расправил два крыла... Мы тоже можем так. *(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опус-кают их).* Пастух в лесу трубит в рожок –Пугается русак. Сейчас он сделает прыжок...Мы тоже можем так.*(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытя¬гивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте).*Идет медведь, шумит в кустах, Спускается в овраг... На двух ногах, на двух руках. Мы тоже можем так. *(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, по¬том в другую сторону).*** |

|  |
| --- |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\indРРex.jpeg****Точим, Точим, Точим нож! Будет оченьОн хорош.Будет резать онПрипасы:Масло,Сало,Хлеб,Колбасы,Помидоры,Огурцы...Угощайтесь,Молодцы!*Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки – четыре хлопка.*** |
| **C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\uППП3.jpgУтром стрекоза проснулась, *(«протираем глазки»)*Потянулась, улыбнулась. *(из положения упор присев постепенное выпрям-ление туловища, руки вперед, вверх).*Раз – росой она умылась, *(«умываемся»)* Два – изящно покружилась, *(кружимся на месте)* Три – нагнулась и присела, *(наклонились и присели)* На четыре – полетела. *(«полетели» – машем руками, как крыльями)* У реки остановилась, *(присели)* Над водою закружилась. *(побежали по классу)*** |

|  |
| --- |
| **Хомка-хомка, хомячок, Полосатенький бочок.Хомка раненько встает, Щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка)*.****C:\_DATA\ДЕТ САД\1 А Т Т Е С Т А Ц И Я\КАРТОТЕКА Физминуток\hМММ3.jpg** |