

**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 прогулялись И 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 поутру Мы 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 очень Он хорош. Будет резать он Припасы: 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** |