Методическая разработка- « Физминутка в детском саду».

**Картотека физминуток.**

**Какоша Валентина Валерьевна-** воспитатель ГБОУ СОШ п. Просвет структурное подразделение «Детский сад «Росинка»

**Цель:** Помочь детям отдохнуть, развлечься, снять напряжение от непосредственной образовательной области. Получить ощущение физической разрядки, создать хорошее настроение.

**«Осень»** Березы косы расплели, *Наклон головы к плечам.* Руками клены хлопали, *Хлопки себе по коленям.* Ветра холодные пришли, *Махи руками над головой в стороны.* И тополи затопали. *Топают ногами .* Поникли ивы у пруда *, Наклон вперед.* Осины задрожали, *Трясут кистями рук.* Дубы, огромные всегда, *Потянуться вверх, встать на носочки.* Как будто меньше стали.  *Присесть .* Все присмирело. Съежилось,  *Пригнуть голову к коленям.* Поникло, пожелтело.Лишь елочка пригожая к зиме похорошела.  *Встать, повороты в стороны.*

**\* \* \* \* \***

Туча небо кроет,  *Взмахи руками над головой.* Солнце не блестит, Ветер в поле воет,  *Изображают рупор.* Дождик моросит. *Взмахи руками перед собой.* Воды зашумели быстрого ручья,  *Топают ногами на месте.* Птички улетели в теплые края.  *Изображают улетающих птиц.*

Листики

Дети сопровождают стихотворение соответствующими движениями. Мы листики осенние, Ветер снова набежал На веточках сидим. И листочки все поднял. Дунул ветер- полетели. Закружились, полетели Мы летели, мы летели И на землю снова сели. И на землю тихо сели.

**«Зима»**

Дети сопровождают стихотворение соответствующими движениями. А сегодня у зимы- новоселье, Высоки- превысоки, кружевные! Мы с тобой приглашены на новоселье. Мы по лестнице шагаем. Дом построен из сугроба. Выше ноги, топ- топ. Вот такой вышины. Двери комнат отворяем, Белый коврик у порога. Справа –хлоп, слева –хлоп. А какой ширины? - Здравствуй, зима! Вот такой ширины. Ты хозяйке поклонись- ка : А кокой вышины? - Здравствуй, зима! Погляди- ка, потолки ледяные

**\* \* \* \* \***

Вот летят, кружась, снежинки, *Взмахи руками.* Кружевной плетут узор, *Вращение рук перед собой.* На поляны, на тропинки. *Показывают влево, вправо.* Лежит сказочный ковер. *Широко разводят руки в стороны .* Кто теперь заметит зайку, *Поворачиваются друг к другу.*  В белой шубке на снегу? Ну- ка где он? Угадай- ка, *Приседают, прячут лицо.* В поле или на лугу? *Поворачиваются влево. Вправо.*

**\* \* \* \* \***

Выпал белый снежок. *Дети становятся в круг.* Соберемся мы в кружок. Снег, снег, белый снег. *Машут руками перед собой.* Засыпает он нас всех. Не боимся мы пороши, Ловим снег- хлопаем в ладоши. *«ловят» и хлопают.* Руки в стороны, по швам- *Разводят руки в стороны, опускают* Снега хватит нам и вам. *по швам.*

**\* \* \* \* \***

Снег, снег, белый снег. *Дети машут руками перед собой.* Осыпает он нас всех. Дети все на лыжи стали *«встают» на лыжи,* И по снегу побежали. *бегут.* Сегодня из снежного мокрого кома, *Идут по кругу «катят» ком.* Мы снежную бабу слепили у дома. *Рисуют руками в воздухе 3 круга.* Стоит наша баба у самых ворот. Никто не проедет, ни кто не пройдет. *Грозят пальцем.* Знакома она уже всей детворе. *Идут по кругу.* А Жучка все лает: «Чужой во дворе».

**«Весна»**

На лужайке поутру мы затеяли игру. *Дети встают в круг.* Я- подснежник, ты – вьюнок. Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре- раздвигайте круг пошире. *Расходятся.* А теперь мы ручейки, побежим вперегонки. *Бегают.*  Прямо к озеру спешим, станет озеро большим. Становитесь в круг опять - будем с солнышко играть. *Встают в круг.* Мы - веселые лучи, мы резвы и горячи!

Цветочная зарядка

Говорит цветку цветок: «Поднимай-ка свой листок. *Поднять и опустить руки.* Выйди на дорожку да притопни ножкой. *Шагают на месте.* Да головкой покачай- утром солнышко встречай. *Вращают головой.* Стебель наклони слегка- вот зарядка для цветка. *Наклоны.* А теперь росой умойся, отряхни и успокойся. *Встряхивание кистями рук.* Наконец готовы все день встречать во всей красе. *Садятся.*

***\* \* \* \* \****

Как на яблоне цветы небывалой красоты. *Потягивание рук в стороны* К солнцу тянуться цветы, с ними потянись и ты. *Потягивание рук вверх.* Ветер дует иногда, только это не беда. *Дети машут руками.* Колыхаются цветочки, опускают лепесточки, *Наклоны.* А потом опять встают и по- прежнему цветут.*Встают прямо, руки вверх.* Пчелки дружно прилетели и, жужжа в них сели, *Машут руками.*  Опустили свой носок, чтоб достать скорей медок, *Наклоны головы вперед.* А потом, а потом улетели все домой. *«улетают» на места.*

**«Лето»**

Плыли тучи дождевые: *Вытянуть руки вперед, ладони вниз.* – Лей , дождик, лей! *Встряхивают кистями рук.* Дождинки пляшут, как живые: *Ладони вверх, встряхивают.* – Пей , рожь, пей! И рожь , склоняясь к земле зеленой, *Присели.* Пьет, пьет, пьет. А теплый дождик неугомонный , *Встают и изображают капельки.*  Льет, льет, льет!

**\*\*\*\*\***

Дети сопровождают стихотворение соответствующими движениями.

По солнышку, по солнышку Щебечут птички звонкие, Дорожкой луговой. Порхают мотыльки. Идем по мягкой травушке Желтеют одуванчики, Мы летнею порой. Синеют васильки.

**\* \* \* \* \***

По дорогемы идем. Пусть далек, далек наш дом. *Шагают.* Жаркий день, сядем в тень **.**  *Присели.* Мы под дубом посидим, мы под дубом полежим. *Ложатся.* Полежим, отдохнем, потом дальше пойдем!*Встают и шагают.*

**«Овощи»**

Огород у нас в порядке- *Действия по тексту.* Мы весной вскопали грядки. Мы пололи огород, поливали огород. В лунках маленьких не густо *«Сажают»*  Рассадили мы капусту. Лето все она толстела,

**\* \* \* \* \***

В огород пойдем, урожай соберем. *Идут по кругу.* Мы морковки натаскаем, и картошки накопаем *«таскают», «капают».* Срежем мы кочан капусты круглый, сочный, очень вкусный. *«срезают»* Щавеля нарвем немножко *«рвут»* И вернемся по дорожке. *Идут с «корзинками»*

**\* \* \* \* \***

Мы стоим на огороде, удивляемся природе. *Потягиваются.* Вот салат, а здесь укроп. *Показывают направо, лево* Там морковь у нас растет, поработаем с тобой. Сорнякам объявим бой- с корнем будем выдирать. *Приседают.* Да пониже приседать. Все полили мы из лейке  *«поливают»*  И садимся на скамейки.

**«Фрукты»**

Яблоко

Дети сопровождают текст движениями. Вот так яблоко! И трудно яблоко достать. Оно соку сладкого полно. Подпрыгу, руку протяну. Руку, протяните, И быстро яблоко сорву. Яблоко сорвите. Вот так яблоко! Стал ветер веточку качать, Оно соку сладкого полно.

Сбор фруктов

Мы идем во фруктовый сад. *Ходьба на месте.* Вдыхаем яблок аромат. *Дыхательная гимнастика.* Хотим сорвать яблоки с дерева. *Тянуться вверх.* Может быть, допрыгнем до них? *Прыгают.* Нужно поставить лестницу. *Имитируют подъем по лестнице.* Срываем яблоки и кладем в корзину. *Имитируют сбор яблок.* Яблоки собрали, теперь отдохнем. *Садятся.*

**\* \* \* \* \***

Будем мы варить компот *Дети маршируют, образуя круг.* Фруктов нужно много. Вот: Будем яблоки крошить, *«крошат»* Груши будем мы рубить. *«рубят»* Отожмем лимонный сок, «отжимают» Слив положим и песок. *«кладут»* Варим, варим мы компот. *Приседают.*  Угостим честной народ. *Хлопают.*

Яблоня

Дети сопровождают текст- движениями. В саду фруктовом яблоня посажена была. Она цветами белыми весною расцвела. Следил наш старый дедушка, известный садовод, Чтоб наливала яблоня румяный сладкий плод.

**«Лес»**  Дети сопровождают текст- движениями. Мы шли- шли- шли, землянику нашли. Раз, два, три, четыре, пять, мы идем искать опять. Мы шли- шли- шли, грибочки нашли, Раз, два, три, четыре, пять, мы идем искать опять.

**\* \* \* \* \***

Мы вокруг березы весело пойдем, Руки вверх поднимем, покружимся слегка. И подбросим листья вверх под облака.

**\* \* \* \* \***

Мы к лесной полянке вышли, Очень долго мы шагали, Поднимаем ноги выше, Наши ноженьки устали. Через кустики и кочки, Сейчас сядем, отдохнем, Через ветви и пенечки. А потом гулять пойдем.

**«Птицы»**

Вороны

Вот под елочкой зеленой Как- кар –кар! (громко) Скачут весело вороны: кар- кар- кар (громко) Только к ночи умолкают Целый день они кричали, И все вместе засыпают: Спать ребятам не давали: Кар- кар- кар! (тихо).

Лебеди

Лебеди летят, Прямо и гордо умеют держаться, Крыльями машут, Очень бесшумно на воду садятся. Прогнулись над водой, На воду сели, посидели, Качают головой. И снова полетели.

**\* \* \* \* \***

Птички прыгают, летают. Клювики почистили. Крошки птички собирают. Птички летают , поют, Перышки почистили, Зернышки клюют.

**\* \* \* \* \***

Опустел скворечник, улетели птицы, Листьям на деревьях тоже не сидится . Целый день сегодня все летят, летят… Видно, тоже в Африку улететь хотят.

**«Животные»**

Мы пойдем на носках, Мы пойдем на пятках. Мы идем, как все ребятки. Раз- два, раз- два! И как мишка косолапый.

Чудесное превращение

Дилы – дилы - дилы- появились крокодилы. *Изображают крокодила.* Моты- моты- моты- появились бегемоты. *Шагают , как бегемоты.* Афы- афы- афы –жуют листики жирафы . *Тянуться вверх.*  Ны- ны- ны- водой брызгают слоны. *Надувают щеки, выбрызгивают* Яны- яны- яны- по веткам скачут обезьяны. *Прыгают на месте.*

**\* \* \* \* \***

У нас славная осанка, И как заинька –трусишка, Мы свели лопатки. И как серый волк- волчишка. Мы походим на носках, Вот свернулся еж в клубок, А потом на пятках. Потому, что он продрог. Пойдем мягко, как лисята, Лучик ежика коснулся, И как мишка косолапый, Ежик сладко потянулся.

Белочка

Физзарядкой белочке не лень Вправо прыгнула потом, Заниматься целый день, Покружилась над дуплом. С одной ветки прыгнув влево, Влево- вправо целый день На сучке она присела. Прыгать белочке не лень.

Зайка

Зайка серенький сидит Надо лапочки погреть . И ушами шевелит . Зайке холодно стоять, Вот так, вот так Надо зайке поскакать. Он ушами шевелит. Вот так, вот так Зайке холодно сидеть, Надо зайке поскакать. Надо лапочки погреть. Кто- то зайку напугал - Вот так, вот так Зайка –прыг- и ускакал.

Кролик

Скок- поскок, скок- поскок, На носочки подтянись. Кролик прыгнул на пенек. Лапки ставим на бочок, В барабан он громко бьет, На носочках скок- скок- скок. На разминку всех зовет. А затем вприсядку, Лапки вверх, лапки вниз, Чтоб не мерзли лапки.

**«Насекомые»**

*Бабочка*

Спал цветок и вдруг проснулся, Взвился вверх и полетел. Больше спать не захотел. Солнце утром лишь проснется, Шевельнулся, потянулся, Бабочка кружит и вьется.

Жук

Я нашла себе жука на большой ромашке. *Держат жука в руках.* Не хочу держать в руках- пусть лежит в кармашке. «*Кладут» в карман.* Ой, упал, упал мой жук, нос испачкал пылью. *Приседают.*  Посажу его на сук, пусть расправит крылья. *Подтягиваются, машут.*

Жук

На лужайке, по ромашкам *Дети бегают по группе.* Жук летал в цветной рубашке. Жу- жу- жу , жу – жу - жу, *Останавливаются.* Я ромашками дружу. Тихо на ветру качаюсь, *Наклоны вправо, влево.* Низко, низко наклоняюсь. *Наклоны вперед, назад.* На цветке я посидел, *Приседают.* Отдохнул и полетел. *Садятся на места.*

Лягушки

На болоте две подружки, две зеленые лягушки Утром рано просыпались, полотенцем растирались. Ножками топали, ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот здоровье в чем секрет. Всем друзьям физкульт- привет!

**«Одежда»**

Ох, испачкалась одежда, Всю одежду мы замочим, Мы ее не берегли, Пятна тщательно потрем, Обращались с ней небрежно, Постираем, прополощем, Мяли , пачкали в пыли. Отожмем ее, встряхнем. Надо нам ее спасти А потом легко и ловко И в порядок привести. Все развесим на веревках. В тазик воду наливаем, А пока одежда сушится, Порошочку насыпаем. Мы попрыгаем , покружимся.

**\* \* \* \* \***

Мы стираем, мы стираем, И не капли не устали, Полоскаем, полоскаем. А теперь его отжали, Мы белье прополоскали Стряхнули и повесили.

Шапка

Шапка шерстяная, наверху пампон, В этой шапке можно бегать и зимой. Круглый словно мячик, и пушистый он. Бабушка вязала шапку не спеша. Есть еще у шапки отворот цветной, Шапка шерстяная вышла хороша.

**«Рыбы»**

Как в аквариуме нашем То сожмутся, разожмутся, Рыбки золотые пляшут. То зароются в песке, Они весело резвятся То помашут плавниками, В чистой тепленькой воде, То закружатся кругами.

**\* \* \* \* \***

Мы плывем по теплой речке, тихо плещется вода. *Плавательные движения* В небе тучки, как овечки, разбежались кто куда.*Потягивание* Мы из речки вылезаем, чтоб обсохнуть, погулять. *Ходьба на месте.* А теперь глубокий вдох, и садимся на песок. *Приседают.*

**Литература:**

- О.С. Гомзяк «Говорим правильно в 5- 6 лет»

- Г.Н. Давыдова «Детский дизайн, пластилинография»

- Т.Р. Кислова «По дороге к азбуке»