|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Картотека физкультурных минуток и динамических пауз.*** | **ЗАРЯДКА**   |  |  | | --- | --- | | Мы ногами — топ-топ, Мы руками — хлоп-хлоп. | Движения выполнять по со­держанию текста. | | Мы глазами — миг-миг. | Руки на поясе. Моргаем гла­зами. | | Мы плечами — чик-чик. | Руки на поясе, плечи вверх-вниз. | | Раз — сюда, два — туда, | Руки на поясе, глубокие по­вороты вправо-влево. | | Повернись вокруг себя. Раз — присели, два — привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. | Движения выполнять по со­держанию текста. | | Рад-два, раз-два, Заниматься нам пора! | Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опус­тить вниз. | |
| **ЗАЙЧИКИ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. | | Полуприседания с поворота­ми вправо-влево. | | Раз, два, три, четыре, пять, Начал заинька скакать. | | Прыжки вперед-назад. | | Лапки вверх и лапки вниз, На носочках подтянись. Влево, вправо поклонись, Наклонись и поднимись. | | Движения выполнять по со| держанию текста. | | | | Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. | | Приседание на корточки, по-тирание рук. | | | Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. | | Выполнение прыжков, стоя на месте. | | | Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. | | Полуприседания с поворота­ми вправо-влево. | | | Кто-то зайку испугал, Зайка прыг — и ускакал. | | Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз. | | | **МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ**  Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:   |  |  | | --- | --- | | Мы топаем ногами, | Топают ногами. | | Мы хлопаем руками, | Хлопают руками. | | Качаем головой, Качаем головой. | Качают головой. | | Мы ручки поднимаем, | Поднимают руки. | | Мы ручки опускаем, | Опускают руки. | | Мы ручки подаем | Берутся за руки, | | И бегаем кругом. | Бегут по кругу. | |
| **МЫ НОГАМИ ТОП**  Дети поют вместе со взрослыми и под музыку делают следую­щие движения:   |  |  | | --- | --- | | Мы ногами топ-топ-топ, | Дети вместе со взрослыми хо­дят по комнате и топают. | | А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп. Ай да малыши! Ай да крепыши! | Высоко поднимая ладоши, хлопают. | | По дорожке мы шагаем | Идут за воспитателем, | | И в ладоши ударяем. | Хлопают в ладоши. | | Топ-топ, ножки, топ! | Стоя на месте, топают ногами. | | Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! | Хлопают руками. | | Ай да малыши! Ай да крепыши! | Руки на пояс — кружатся. | | **ВЕСЕЛЫЕ ХЛОПУШКИ**   |  |  | | --- | --- | | Пусть стоят на месте ножки. | Дети выполняют «пружин­ку», руки на поясе. | | Только хлопают ладошки. | Дети стучат по коленям. | | Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлоп перед собой. | Хлопки перед собой. | | А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной. | Хлопки за спиной. | | Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай. | Дети, хлопая в ладоши, по­степенно поднимают руки. | |
| **МЫ ИГРАЕМ**   |  |  | | --- | --- | | Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты, смотри, не отставай,  Все за нами повторяй. | Руки на поясе. Дети выпол­няют полуприседания с пово­ротами вправо-влево. | | Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех. | Дети идут на носках, руки поднимают вверх. | | Вот идет подъемный кран,  Перевозит грузы сам. | Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком. | | Руки ниже опусти  И достанешь до земли.  Тихо-тихо мышь идет, Потому что рядом кот | Дети, полуприсев, выполня­ют движения гусиного шага.  Дети двигаются мягким ша­гом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем живо­тик, и в шаге выше обычного приподнимают колени. | | Неваляшки-малыши  Даже очень хороши.  Низко наклоняются,  Звоном заливаются | Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кис­ти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из сторо­ны в сторону. | | **ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад! | | Ходьба. | | Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины,  Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы. | | Повороты вправо-влево с вы­тянутыми руками. | | Все мы весело играем  И движенья выполняем. | | Руки на поясе. Полуприседа­ния с поворотами вправо-влево. | | Это — лев.  Он царь зверей,  В мире нет его сильней. Он шагает очень важно,  Он красивый и отважный. | Дети идут неторопливо, раз­меренно, с гордо поднятой го­ловой. Шаг выполняют гра­циозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе | | | | А смешные обезьяны Раскачали так лианы, | Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в сто­роны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют не­большие полуприседания. | | | | Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех! | Прыжки с хлопками над го­ловой. | | | | А вот добрый, умный слон | Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят их в стороны. | | | | Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой. | Пальцы рук прижать к голо­ве. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево. | | | |
| Веселый заопарк 2   |  |  | | --- | --- | | Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. | Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять лег­кие прыжковые движения вправо-влево, вперед-назад. | | Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед. | Движения соответствуют тексту. | | Мишка головой мотает, К себе в гости приглашает, Он вразвалочку идет, Танцевать с собой зовет. | Ноги на ширине плеч, коле­ни слегка согнуты. Руки, со­гнутые в локтях, нужно под­нять до уровня плеч. Припод­нимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются. | | Вот змея, она пугает | Волнообразные движения правой рукой. | | И к себе не подпускает. | Волнообразные движения ле­вой рукой. | | По земле ползет она, Извивается слегка. | Волнообразные движения ту­ловищем. | | Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво! | Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, дви­гаются грациозно, мягко пе­реступают, вытянув носок, с одной ноги на другую. | | Пони бегает, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой. | Выполняют движения легко­го бега с высоким подъемом ног. | | Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора. | Ходьба. | | Осень.   |  |  | | --- | --- | | Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап! | Дети поочередно то поднима­ют, то опускают руки перед собой ладонями вверх. | | Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох! | Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз. | | Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб! | Дети медленно поднимают­ся, держась руками за голо­ву, как за шляпку. | | Кто нашел его, друзья? | Дети стоят прямо, пожимая плечами. | | Это я, это я, это я! | Дети прижимают руки к гру­ди, утвердительно кивая го­ловой. | |
| Ветер и зайка.   |  |  | | --- | --- | | Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки, | Дети сидят на корточках. Ки­сти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками», | | И помчался, скок-скок-скок, Белый маленький зверек. | Легкий бег, «лапки» сложе­ны перед грудью. | | Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым. | Легкие прыжки с продвиже­нием вперед и поворотами вокруг себя. | | Ветер у березок кружит, Шевелит зайчишке уши. | Выполнять маховые движения руками перед собой, постепен­но поднимая руки вверх. | | Ветер-ветер, поиграй-ка, Не догнать лихого зайку! | Хлопки в ладоши. | | что вышло?   |  |  | | --- | --- | | Подними ладошки выше  И сложи над головой.  Что же вышло?  Вышла крыша.  А под крышей — мы с тобой. | Дети складывают руки над головой. | | Подними ладошки выше, А потом сложи дугой. Кто же вышел? Вышли гуси — Вот один, а вот другой, | Дети сгибают руки в локтях перед собой, поочередно опуская кисти рук. | | Подними ладошки выше  И сложи перед собой.  Что же вышло?  Вышел мостик.  Мостик крепкий и прямой. | Дети складывают руки перед собой одна на другую «полос­кой». | |
| **УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**   |  |  | | --- | --- | | На зарядку солнышко подни­мает нас, | Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться. | | Поднимаем руки вверх по ко­манде: «Раз!» | Руки через стороны поднять вверх. | | А над нами весело шелестит листва, | Кисти рук поочередно пово­рачивать вправо-влево. | | Опускаем руки вниз по ко­манде: «Два!» | Руки через стороны медлен­но опустить вниз. | | Руки подняли и покачали — это деревья в лесу. | Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево. | | Руки согнули, кисти встрях­нули — ветер сбивает росу. | Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опус­тить руки вниз. | | В стороны руки. Плавно по­машем — Это к нам птицы летят. | Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями. | | Как они сядут, покажем — Крылья мы сложим назад. | Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе. | | Руки в стороны расставим, Правой левую достанем. А потом — наоборот, Будет вправо поворот. | Стоять ноги врозь, руки в сто­роны. Поворот влево, правой ладо­нью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладо­нью хлопок по правой. | | Раз хлопок, два хлопок, Повернись еще разок! Раз, два, три, четыре, | Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши. | | |  |  | | --- | --- | | Длечи выше, руки шире! | Приподнять плечи, руки раз­вести в стороны. | | Опускаешь руки вниз, И на корточки садись! | Плавно опустить руки. Присесть на корточки. | | Раз, два, три, четыре, пять! Вышли дети погулять, | Ходьба на месте. | | Остановились на лугу, Дальше я быстрей пойду. | Приостановиться . | | А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. | Бег на месте. | | Лютики, ромашки, желтень­кие кашки Мы собрали на поляне | Полуприседания влево-впра­во с отводом руки. | | И букет подарим маме. | Развести руки в стороны и показать, какой букет со­брали. | | Раз, два, три, четыре, пять! Будем дружно мы шагать. Всем, всем добрый день! Ване, Маше, Пете, Свете, Кате, Поле, Вите, Ларе И, конечно, тете Тане. | Ходьба. В ходьбе продвинуть­ся вперед, в колонне друг за другом. Остановиться. Поднять руки вверх и пома­хать ими друг другу (привет­ствуя). | |
| **СОЛНЫШКО**   |  |  | | --- | --- | | Вот как солнышко встает, Выше, выше, выше. | Поднять руки вверх. Потя­нуться. | | К ночи солнышко зайдет Ниже, ниже, ниже. | Присесть на корточки. Руки опустить на пол. |   .   |  |  | | --- | --- | | Хорошо, хорошо, Солнышко смеется.  А под солнышком нам Весело живется | Хлопать в ладоши. Улыбать­ся. | | **ПРОПАВШИЕ РУЧКИ**   |  |  | | --- | --- | | У меня пропали ручки. | Спрятать руки за спину. | | Где вы, рученьки мои? | Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки. | | Раз, два, три, четыре, пять — Покажитесь мне опять. | Показать руки. | | У меня пропали ножки. Где вы, ноженьки мои? | Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них. | | Раз, два, три, четыре, пять — Покажитесь мне опять. | Встать на ноги. |   Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т. п. за­крывая руками то, что было названо, и убирая руки после пос­ледней строчки. |
| Песенка про зайку   |  |  | | --- | --- | | Заинька, походи, Серенький, походи, Вот так, вот сяк походи. | Ходьба. | | Заинька,подбодрись, Серенький, подбодрись, Вот так, вот сяк подбодрись. | Руки в бока, повороты впра­во-влево | | Заинька, топни ножкой, Серенький, топни ножкой, Вот так, вот сяк топни нож­кой. | Топать то правой, то левой ногой. | | Заинька,повернись, Серенький, повернись, Вот так, вот сяк повернись | Разворот на 180 градусов вле­во, затем вправо. | | Заинька, попляши, Серенький, попляши, Вот так, вот сяк попляши. | Руки на поясе, то правую, то левую ногу попеременно вы­ставлять вперед на пятку. | | Заинька, поклонись, Серенький, поклонись, Вот так, вот сяк поклонись. | Наклоны головы вниз-вверх | | **ПОХОДНАЯ**   |  |  | | --- | --- | | Наши детки на полу Ножками затопали. Посмотрите, хороши Наши детки-малыши! | Дети ходят по кругу под пес­ню взрослого. | | Ходят детки ногами, Новыми сапожками. Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Меняют направление движе­ния (против часовой стрел­ки). | | Впереди далекий путь, Деткам нужно отдохнуть! | Замедляют движение. | | Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Останавливаются. Садятся на корточки. | | А потом пойдем опять Мы по комнате гулять. | Идут по кругу по часовой стрелке, топая ногами в рит­ме песни. | | Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп! | Остановка на «стоп» . | |
| **ЕХАЛИ, ЕХАЛИ В ЛЕС ЗА ОРЕХАМИ**   |  |  | | --- | --- | | Ехали, ехали В лес за орехами | Ребенок сидит на коленях у мамы к ней лицом. | | По гладенькой дорожке, | Колени мамы в ритме приба­утки сначала поднимаются одновременно, | | По кочкам, по кочкам, | затем поочередно (ребенок двигается вертикально, за­тем покачивается). | | Рысью, | Темп движений возрастает. | | Шагом — | Темп снижается. | | **ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**   |  |  | | --- | --- | | По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два. | Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверх­ности (возможно, по линии). | | По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, Раз-два, раз-два. | Ходьба по неровной поверх­ности (ребристая дорожка, грецкие орехи, горох). | | По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. | Ходьба по ровной поверхнос­ти. | | Устали наши ножки, Устали наши ножки. | Присесть на корточки. | | Вот наш дом, В нем живем. | Сложить ладони, поднять руки над головой. | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |