

КАРТОШКА
ФИЗКУЛЬТУРМИНУТОК
-РАЗМИНОК
старшая группа

Составила воспитатель Вовк М.Ю.



Раз-два

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Три медведя

Три медведя шли домой
Папа был большой-большой.
Мама с ним поменьше ростом,
А сынок — малютка просто.
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Аист

*Дети декламируют стихотворение,
повторяя за «аистом» все движения:*

- Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

- Топай правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова — правой ногой,

Снова — левой ногой,

После — правой ногой,

После — левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся.

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется.

Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

*Дети шагают на месте вперевалочку
Поднять руки над головой, потянуть вверх.
Руки на уровне груди.
Присесть.
Присев, качаться по-медвежьи.
Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.
Дети имитируют игру с погремушками.*

Бабочка кружит и вьется.

*Сидя за партой, опустить голову вниз,
руки на коленях, спину расслабить. 1 —
руки через стороны вверх — вдох; 2 — и.
п. — выдох.*

*1 — плавно поднять руки вверх, смотреть
на пальцы; 2 — руки вниз; 3 — присед; 4 —
и. п. После слов: «Солнце утром...»
маховые движения руками, кружение.*

Грибы

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

Два — грибок.

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

*Декламируя стихотворение, дети
имитируют движения грибника: идут,
нагибаются и кладут грибы в кузовок.*

*Движения должны быть неторопливыми,
ритмичными.*

Дождь

Приплыли тучи дождевые:

— Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

— Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет

. А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет.

(Дети стоят вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.)

Птички

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погоулять они хотят

И тихенько все летят.

(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

Ёлочка

У маленьких детишек ёлочка большая.

Огоньками и шариками ёлочка сверкает.

Ай да ёлочка, погляди, погляди

(дети хлопают в ладоши).

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Не коли нас, ёлочка. Веточкой лохматой
(грозят пальчиком).

Убери иголки Дальше от ребяток.

Мяч

Мой веселый, звонкий мяч.

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

(Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)

Злой волшебник

(Дети танцуют, веселятся.)

Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!

К нам пришел волшебник злой!

Он руками помахал.

Всех детей заколдовал.

Дети головы склонили,

Замолчали и застыли.

(Дети застывают, склонив головы.)

В класс пришли друзья-зверюшки,

Вмиг злодея вон прогнали

И детей расколдовали.

А теперь пора плясать,

Нам не надо унывать!

(Дети танцуют под музыку.)

Физкультпривет

На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

Ножки

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

Пусть попляшут ножки

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке...

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом.

Где мы живем.

Ножки накрест — опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!»—

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь.

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(Все слова дети сопровождают движениями.)

Кукушка

Шла кукушка через сад,

Поклевала виноград.

Шла кукушка мимо рынка,

Наступила на корзинку

И упала в яму - бух –

Раздавила сорок мух!

Точильщики

Точим нож!

Будет очень он хорош.

Будет резать он припасы:

Масло, сало, хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы...

Угощайтесь, молодцы!

(Дети имитируют движения точильщика: проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка).

Цветы

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Плавное раскрытие пальцев, помахивание руками перед собой и плавное опускание их на парту.)

Цветы

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски.)

Часы

Тик-так, тик-так –

Все часы идут вот так:

Тик-так.

(Наклоните голову то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

(Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз.

Мы тоже можем так.

(На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом - к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

Вот так яблоко

Вот так яблоко! Оно

Соку сладкого полно.

Руку протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать.

(Дети имитируют движения.)

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну

И быстро яблоко сорву!

Вот так яблоко! Оно

Соку сладкого полно.

Раз, два, три

Я иду и ты идешь — раз, два, три.

Я пою и ты поешь — раз, два, три.

Мы идем и мы поем — раз, два, три.

Очень дружно мы живем — раз, два, три.

Трудная работа

Я тетрабочку открою и как надо положу.

Я от вас не скрою: ручку я вот так держу.

Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь.

Цапля

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

(Стихотворение декламируется детьми 2 раза; первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)

Как умывается ежик

(дети имитируют движения)

На заре в лесу спросонок

Умывается ежонок.

Мать-ежиха таз берет,

Мордочку ежонку трет.

Только спину, только спину

Не потрешь родному сыну.

Ходит по росе лесной

Он с немытою спиной.

Вот как, посудите сами,

Дело обстоит с ежами.

Хорошо, ребята, все ж,

Что никто из вас не еж!

Хлопай-топай

Мы танцуем «Хлопай-топай

Утром, днем и вечером!

Лучший танец —

«Хлопай-топай»,

Когда делать нечего...
Кем бы ни был ты — отличник
Иль совсем наоборот.
Разучите танец этот
И танцуйте целый год!

Гусак – физкультурник

Наш гусак встает на зорьке.
Он к реке сбегает с горки,
Он гусиную зарядку
Любит делать по порядку.
Для начала - бег на месте,
Крылья врозь, а лапки вместе.
Упражнения для шеи,
Чтоб росла еще длиннее.
Упражненья для хвоста,
А потом - бултых с моста!
Он плывет на середину,
Чистит лапки, моет спину,
Крякнул селезень: «Кря-кряк!» -
Физкультурник наш гусак!
(Дети имитируют движения гусака.)

«Л»

Буквой «Л» расставим ноги,
Словно в пляске - руки в боки,
Наклонились влево, вправо,
Влево, вправо,
Влево, вправо,
Получается на славу.

По дорожке

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке
(Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
(Подскоки на левой ноге.)
По тропинке побежим,
До лужайки добежим.
(Бег на месте.)
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки.
(Прыжки на месте на обеих ногах.)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдем.
(Ходьба на месте.)

Вверх и вниз

В гору,
В гору поднимались.
Выше, выше забирались.
Забирались, поднимались
Оказались наверху.
Вниз помчались - ух, помчались!
Шибче, шибче разогнались.
Разогнались - повстречались,
-С кем бы это?! Со столбом...
(Дети имитируют движения)

Мы немножко отдохнем

Мы немного отдохнем.
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед,
На опушке заяка ждет.
Зайка прыгал под кустом,
Приглашая вас в свой дом.
Руки вниз, на пояс, вверх,
Убегаем мы от всех.

Побежим скорее в класс,

Там послушаем рассказ.

(Дети имитируют движения)

Тра-та-та!

Эта веселая игра приучает детей к четкому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют:

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та. тра-та!

Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подает) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!».

Сова

(Учитель выбирает водящего — сову, который садится на стул.)

В лесу темно,

Все спят давно

Все птицы спят,

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Совушка-сова.

Большая голова,

На суку сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да вдруг - как полетит!

Дети ходят по классу, остановившись, изображают спящих птиц.

Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.

Слон

Слон шагает по дороге,

Вот так хобот, вот так ноги.

Под слоном прогнулся мост,

У слона огромный рост.

Весит слон - 300 тонн!

Тонна - ушко,

Тонна - ножка,

Вот так крошка!

Кузнечик

Наш кузнечик расшалился,

С одуванчика свалился,

Покатился кувырком

И столкнулся с мотыльком.

Вот несчастье мамино,

Вот несчастье папино.

На носу - царапина,

На коленке - ссадина.

Наш кузнечик непослушный

Посинел от синяков,

И теперь зеленки нужно

Двадцать восемь пузырьков.

(Дети имитируют движения)

Отдых наш - физкультминутка

Отдых наш - физкультминутка.

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.

Раз и два! Раз и два!

Вот мы руки развели

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

(Наклонились, выпрямились)

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

(Выдох, вдох)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Волшебный сон

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

(Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Коза

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем,
попрыгаем,

И ножками подрыгаем, подрыгаем,
подрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем,
похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Старый рак

Тик-так, тик-так,

Под мостом жил старый рак.

Рыжий кот пришел на мост.

Рак схватил кота за хвост.

Мяу, мяу, помогите!
С хвоста рака отцепите!
Все бегут, и ты беги,
Коту Ваське помоги.

Лебеди

Белые лебеди,
Лебеди летели
И на воду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.
Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.

Мишка

Топай, Мишка,
Хлопай, Мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Да на травку упади, упади,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи.

Листочки

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Мы теперь богатыри!

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри!
(Руки в стороны.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
{Поворот вправо.}
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
(Поворот влево.)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
(Поворот вправо.)
Через левое плечо.
(Поворот влево.)

Отдых

Потрудились - отдохнём,
Встанем, глубоко вздохнём.
Руки в стороны, вперёд,
Влево, вправо поворот.
Три наклона, прямо встать.
Руки вниз и вверх поднять.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.

Помощники

Вот помощники мои.
Руки вперёд, пальцы выпрямить и развести.

Их как хочешь, поверни.

Руки вперёд, круговые движения кистями.

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки вперед, вверх, вперёд, в стороны, руки к плечам

Не сидится им опять.

Круговые движения в плечевом суставе

Постучали, повертели

Три хлопка в ладони, круговые движения кистью рук.

И работать захотели.

Сжимание и разжимание пальцев рук

Постовой

Вот стоит на мостовой

Рослый, стройный постовой:

Плечи развести, правую руку вытянуть вперёд, левую прижать к бедру.

«Всех прошу вас - проходите!

Путь сейчас для вас открыт.

Все прошли. Теперь вниманье!

Ходьба

Знак другой, и путь закрыт».

Знак, запрещающий движение пешехода

Физминутка

Встанем, дети, скажем тихо:

«Раз, два, три, четыре, пять».

Приподнялись.

Чуть присели и, соседа не задели,

А теперь придётся встать.

И головкой покачать.

Потянуться, прямо стать,

Тихо сесть, писать начать.

Побежим скорее в лес

Побежим скорее в лес,

Там послушаем рассказ.

Помахали мы крылами,

Покружились над полями,

А теперь мы стали львами.

Покачали головами.

Зарычали друг на друга.

Замолчали от испуга.

(Дети имитируют движения)

Прогулка

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не отпускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Вдруг мы видим у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в дупло кладем.

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляничка так душиста,
Что не лень нам поклониться.

(Дети имитируют движения)

Лошадка

Вот помощники мои.
Их как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

(Дети сидят за партой, руки на парте ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.)

Воробей

Воробей по лужице
Прыгает и кружится.
Перышки взъерошил он,
Хвостик распушил.
Погода хорошая!
Чил-чив-чил!

(Дети имитируют движения)

Карусели

Заиграла музыка,
Карусели кружатся,
Закружились карусели,

На коней мальчишки сели.
Кони мчатся круг за кругом,
Гривы шелковистые.
Полетели друг за другом
В бой кавалеристы.
Заиграла музыка,
Карусели кружатся,
Закружились карусели,
На коней девчонки сели.
Друг за другом, круг за кругом -
Что нам торопиться!
Не в поход спешить подругам -
Сели прокатиться.
(Дети имитируют движения)

Зарядка

По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Все растем мы смелыми,
На солнце загорелыми.
Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Все растем мы смелыми,
На солнце загорелыми!

Все мы делаем зарядку

Солнце глянуло на парту...
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
И на месте поскакать,
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Считалочка

Поднимает руки класс -
Это «раз»,
Повернулась голова -
Это «два»,
Руки вниз, вперед смотри -
Это «три»,
Руки в сторону пошире
Развернули на «четыре»,
С силой их к плечам прижать -
Это «пять»,
Всем ребятам тихо сесть -
Это «шесть».

Покажем...

Руки подняли и покачали -
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули -
Ветер сбивает росу.
В сторону руки, плавно помашем -
Это к нам птицы летят.
Как они тихо садятся
Покажем - крылья сложим назад.

(Дети имитируют движения)

Теплоход

От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход.
Раз, два.
Он назад шагнул сначала,
Раз, два,
А потом шагнул вперед,
Раз, два.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

(Дети имитируют движения)

Самолет

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда.
Делай «раз» и делай «два».
Раз и два, раз и два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз и два, раз и два!
Опустили руки вниз,
И на место все садись!

(Дети имитируют движения)

Раз, два, три, четыре

Раз, два - стоит ракета.
Три, четыре - самолет.
Раз, два - хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре

И на месте походили.

У речки

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

(Дети имитируют движения)

Игра

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты - ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

А теперь мы - ручейки,

Побежим вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Игра в солнышко

Становитесь в круг опять,

Будем в солнышко играть.

Мы - веселые лучи,

Мы - резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться!

Три, четыре - быстреей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться,

Глубоко потом вздохнуть.

Утро

Вот жаворонок с нивушки

Взлетел и полетел.

Вы слышите, как весело

Он песенку запел?

Две лодочки по озеру

Широкому плывут,

Гребцы сидят на лавочках

И весело гребут.

Три зайца от охотника

Прыжками в лес бегут,

Скорей, скорее, зайчики,

В лесу вас не найдут!

Четыре скачут лошади.

Во весь опор летят,

И слышно, как по камушкам

Подковы их стучат.

Пять пальцев

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить,

Их нетрудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять.

(Дети имитируют движения)