МАДОУ Детский сад комбинированного вида №104

Картотека физ.минуток

для старшего возраста

тема:

«Времена года»

Подготовили: Асташина О.О

Андрианова С.Г.

Декабрь

Этот месяц год кончает, - стоят на месте, руки вдоль туловища

Зиму нашу начинает. - руки вверх

Реки льдом он покрывает, - руки в стороны, кружатся на месте

Ну и рождество справляет. - хлопки руками

В этот месяц дни короче, – руки перед собой

А длиннее стали ночи, – руки в стороны

В декабре лежат снега,

На полях и на лугах – дети кружатся на месте

Только наш декабрь пройдет

Все встречают новый год – хлопают в ладоши

Январь

В шубках елочки подружки – дети кружатся на месте

В шапках старый пень – руки на голове

Не нужны зимой игрушки – машут пальчиком перед собой

Мы пойдем играть в снежки. – лепят снежки

Скоро станем мы похожи

На смешных снеговиков – рисуют в воздухе круги

А январь весь белый тоже,

Улыбнется широко. – дети улыбаются

Февраль

Белокурые метели завывают в феврале – руки в стороны кружатся на месте

Звери сильно похудели в теплой норке и дупле – дети обнимают себя руками

Мы поможем им немножко

Хлеб в кормушку принесем – руки вперед ладонями вверх

По заснежанным дорожкам

В задремавший лес пойдем. – ходьба на месте

Март

Рыхлый снег темнеет в марте, (Вытянуть руки вперёд ладонями вниз)

Тают льдинки на окне, (Переворачивают руки ладонями вверх)

Зайчик бегает по парте (Прыжки на месте)

И по карте на стене.

Ручейки бегут быстрее, (Присели на корточки)

Светит солнышко теплее, (Встали руки вверх)

Воробей погоде рад, (Машут крылышками)

Заглянул к нам месяц март. (Разводят руки в стороны)

Апрель

Апрель, Апрель! (Пружинка)

На дворе звенит капель. (Хлопки в ладоши)

По полям бегут ручьи, (Махи прямыми руками)

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи (Присели на корточки)

После зимней стужи (Встают прямо)

Пробирается медведь(Руки на пояс повороты в разные

Сквозь густой валежник.стороны)

Стали птицы песни петь, (Махи крылышками)

И расцвёл подснежник.(Руки вверх)

Май

Всё поёт, играет, пляшет (Делают “пружинку”)

Наступает месяц май.

Нет его светлей и краше (Выставляют руки вперёд и трясут ими)

Руки к солнцу поднимай! (Поднимают прямые руки вверх)

Над цветком пчела кружится, (Кружатся вокруг себя)

На берёзке дрозд свистит. (Присели на корточки)

Всё живое веселится- (Прыжки на двух ногах  
Нас с тобою веселит. на месте, руки на поясе)

Июнь

По дорожке, по тропинке (Шагают на месте)

В край родной июнь идёт.

И в оранжевой корзинке (Рисуют большой круг руками)

Лето звонкое несёт.

У июня на рубашке (Двигаются ладошками вниз от плеч

Одуванчики цветут до носочков)

Пруд синеет круглой чашкой, (Присели на корточки)

Птицы весело поют. (Выпрыгивают вверх)

Июль

Сенокос идёт в июле, (Имитируют работу с косой)

Где-то гром ворчит порой. (Руки вверх и качают ими в стороны)

И готов покинуть улей (Повороты вправо и влево)

Молодой пчелиный рой. (Руки вперёд и трясут ими)

Август

Август, август-детям радость! (Делают «пружинку»)

В летний лес пойдём гулять. (Шагают на месте)

Там малины спелой сладость (Наклоняются вперёд, руки в стороны)

И грибов-не сосчитать! (Прыжки на месте)

Сентябрь

Пришел сентябрь с красками,

Коснулся листьев ласково, – имитируют рисование кистью

И дерево простое вдруг стало золотое. – дети встают на носочки, руки вверх

Принес сентябрь зонтики, - руки над головой, пальцы сцеплены в «замок»

Полил на рощу дождики, - хлопки по коленам

Просил детей заботливо,

Ходить по лужам в ботиках – ходьба на месте

И грустно добрый друг

Отправил птиц на юг. – руки в сторону, взмахи руками

Октябрь

Скоро ляжет в спячку ежик – руки сложены под щеку

Бросит роща свой наряд – руки опущены вниз, круговые движения ладошками

А пока вдоль всех дорожек,

Листья яркие кружат. – руки в стороны, дети кружатся

Улыбается октябрь

И уже щекочет нос – дети касаются пальцем кончика носа

Ноябрь

Яблони и сливы голые стоят, - голова опущены вниз, руки вдоль туловища

Выглядит уныло наш печальный сад,

За окном то дождик, то холодный снег,

Мрачно и уныло на душе у всех. – руки в стороны, взмахи руками.

Утонуло солнце, в лужах ноября,

Но не будем злиться на него мы зря – дети садятся на корточки

Приготовим лыжи, санки и коньки – руки вперед

Ждут нас очень скоро зимние деньки – хлопки руками