Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №25 «Семицветик»

Картотека физминуток на кружке « Фиолетовый лес»

Подготовила:

Павлюк А.Р.

г. Нижневартовск

Ножки

Ножки, ножки, бежали по дорожке
Бежали лесочком, прыгали по кочкам,
Прыг-скок, прыг-скок, прибежали на лужок, и
понюхали цветок.

Я отдыхал

Я купался (В понедельник,) (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 Целый день я отдыхал**.
(дети садятся на корточки, руки под щеку—засыпают)

«Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой, Разминаем шею.
Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

«Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука. Потянули
их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой, Разминаем шею.
Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Поиграем в пальчики

Большаку дрова рубить,
А тебе дрова носить,
А тебе печь топить,
А тебе тесто месить, А
малышке песни петь.
Песни петь да плясать,
Родных братьев потешать.
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На
последние строчки – шевелить пальцами обеих рук.

Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.
Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца.
На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Мышка

Мышка в норку пробралась,
На замочек заперлась. В
дырочку глядит- Кошка не
бежит?
На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под ее.

Черепаха

Черепашка, черепашка В
панцире живет. Высунет
головку, Обратно уберет.
На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую- убрать обратно.

«Снежный ком».
Давай, дружок, смелей, дружок,
Ходьба по кругу.
Кати по снегу свой снежок!
Имитация лепки.
Он превратится в снежный ком,
Остановка на месте.
И станет ком снеговиком.
«Большой снеговик».
Его улыбка так светла!
Улыбка для друзей.

Два глаза, шляпа, нос, метла.
Движения и мимика. Но
солнце припечет слегка,
Потягивания к солнцу.
Увы! И нет снеговика!
Имитация удивления.

Наклоны вправо- влево. А
в часах сидит кукушка, У
неѐ своя избушка.
Глубокий присед.
Прокукует птичка время,
Приседания Снова
спрячется за дверью. *С*
прикрытием лица.
Стрелки движутся по кругу
Вращение туловищем вправо. Не
касаются друг друга.
Повернем и мы с тобой
Вращение туловищем влево
Против стрелки часовой. А
часы идут, идут, *Ходьба на*
месте.
Иногда вдруг отстают.
Замедление ходьбы.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *Бег*
на месте.
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Остановка на месте.

На лугу.

Мы по лугу прогулялись И
немножко запыхались.
Ходьба на месте. Встанем,
глубоко вздохнем,
Движения по тексту.
Упражнения начнем.
Руки в стороны, вперед,
Махи руками в стороны, вперед.
А потом наоборот.
Чудеса у нас на свете:
Приседания.
Стали карликами дети. А
потом все дружно встали,
Великанами мы стали.
Вот как дружно хлопаем
Хлопки в ладоши. И
ногами топаем!
Топанье ног.
Хорошо мы погуляли
И нисколько не устали!
Ходьба на месте.

***

Мы к плечам прижали руки, *Руки к плечам, вращение вперед, назад.*
Начинаем их вращать. Прочь
усталость, лень и сука, Будем
мышцы разминать! А теперь
покрутим шеей, *Движения по тексту.* Это мы легко
сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всѐ на свете. А
теперь мы приседаем
Приседания.

И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Напоследок пошагаем,
Спокойная ходьба на месте.
Выше ноги поднимаем! ***

Мы устали, засиделись,
Одна рука вверх, другая вниз,
Нам размяться захотелось.
Переменные махи руками. То
на стену посмотрели,
Повороты корпуса.
То в окошко поглядели. Вправо,
влево поворот,
Повороты корпуса. А
потом наоборот.
Приседания начинаем,
Приседания.
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседай! Не торопись! И в
последний раз присели, А
теперь на место сели.
Дети садятся.

Мишка.

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Повороты влево и вправо.
Потянулся он со сна:
Потягивания, руки вверх.
К нам опять пришла весна!
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Повороты головой. Наклонился

взад-вперед, *Наклоны вперед-назад.*
Вот он по лесу идет. *Ходьба врассыпную.*
Ищет мишка корешки
Наклоны, правой рукой к И трухлявые пеньки.
левой ноге, потом-наоборот.
В них съедобные личинки-
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся
Движения по тексту. И на бревнышке уселся.

Мишки.

Мишки по лесу гуляли,
Ходьба вперевалочку.
Мишки ягоды искали.
Имитация движений.
Вот так, вот так Мишки
ягодки искали.
Сладку ягодку малинку
Сбор ягод в воображаемую корзинку.
Положили во корзинку Вот
так, вот так.
Положили всю в корзинку.
Как малинкой угостились,
Поглаживания по животику, сидя на полу, на стульях.
Все на травке развалились.
Вот так, вот так
Все на травке развалились. А
потом Мишки плясали
Имитация пляски медвежат.
Лапки кверху поднимали
Вот так, вот так
Лапки кверху поднимали.

Звериная зарядка.

Раз- прыжок, два - присядка,
Движения по тексту.
Это заячья зарядка.
А лисята, как проснутся,
Кулачками - глаза. Любят долго потянуться!
«Потягушки» Обязательно
зевнуть!
«Зевок», прикрывая рот.
Ну и хвостиком вильнуть!
Движение бедрами в стороны.
А волчата - спинку выгнуть
Прогибы в спине вперед. И легонечко подпрыгнуть! *Легкий прыжок вверх.*
Ну, а мишка косолапый,
Имитация движений «мишки».
Широко расставив лапы *Ноги*
на ширине плеч.
То одну, то обе вместе
Переступание с ноги на ногу. Долго топчется на месте!
Раскачивание туловища.
А кому зарядки мало — начинает все сначала! *Ходьба на месте.*

У оленя дом большой…

У оленя дом большой!
Имитационные движения по тексту…
Он глядит в свое окошко…
Мимо зайнька бежит
В дверь к нему стучит:
«Стук-стук, дверь открой!
Там в лесу охотник злой!»
«Зайка, зайка, забегай! Лапу
мне давай!»

***
Мы ногами топ-топ!
Топот ногами.
Мы руками хлоп-хлоп!

Хлопки руками.
Мы глазами миг-миг,
Подмигивание.
Мы плечами чик-чик.
Повороты плечами.
Раз - сюда, два – туда,
Повороты туловища
Повернись вокруг себя.
Повороты по кругу.
Раз - присели, два - привстали.
Приседания.
Руки кверху все подняли.
Потягивания вверх.
Раз-два, раз-два, *Наклоны вперед.*
Заниматься нам пора.
Свободная поза.

***

Раз – подняться, потянуться,
Движения по тексту…
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать И
на место тихо встать.

***

Мы топаем ногами,
Движения по тексту… Мы хлопаем руками, Киваем головой.
Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем И кружимся (вдвоем, втроем). Легкий ветерок подул, Парусник

слегка качнул. Ветер дует все
сильнее,
Парусник плывет быстрее,
Вот уж волны поднялись, Нас
качает вверх и вниз.
Стал вдруг ветер затихать,
Волны стали исчезать,
На волнах мы покачались И
до берега добрались.