

***Карточка
физкультминуток
средняя группа***

«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, *(Идут громко топая)*

За мамой-лисицей крался лисенок, *(Крадутся на носочках)*

За мамой-ежихой катился ежонок, *(Приседают, медленно двигаются вперед)*

За мамой-медведицей шел медвежонок, *(Идут вперевалку)*

За мамою-белкой скакали бельчата, *(Скачут впрысядку)*

За мамой-зайчихой – косые зайчата, *(Скачут на прямых ногах)*

Волчица вела за собою волчат, *(Идут на четвереньках)*

Все мамы и дети напиться хотят.

(Лицом в круг, делают движения языком – "лакают").

«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. *(Обычная ходьба)*

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. *(Ходьба «змейкой»)*

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. *(Бег на носках)*

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. *(Ходьба на пятках)*

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

«Медвежата»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

«Гром»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.

«Птички –невелички»

Лапка, раз! *(Выдвигают вперед одну ногу)*
Лапка, два! *(Выдвигают другую ногу)*
Скок-скок-скок! *(Скачут на обеих ногах)*
Крылышко, раз! *(Одну руку в сторону)*
Крылышко, два! *(Другую руку в сторону)*
Хлоп, хлоп, хлоп! *(Хлопают крыльями)*
Глазик, раз! *(Закрывают один глаз)*
Глазик, два! *(Закрывают другой глаз)*
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички - невелички.
Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улетали
Зайцы бегали в лесу, *(Бег на месте)*
Повстречали там лису *(Повилать «хвостиком»)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(Прыжки на месте)*
Убежали под кусток. *(Присесть)*

«Игрушки»

Вот большая пирамидка (*Потянуться вверх*)
И веселый мячик звонкий (*Прыжки на месте*)
Мягкий мишка косолапый (*Шаги на месте, на внешней стороне стопы*)
Все живут в большой коробке (*Показать большой квадрат*)
Но когда ложусь я спать (*Руки под щеку, закрыть глаза*)
Начинают все играть (*Изобразить любое движение*)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (*Присесть, округлить руки – изобразить корзину*)
Скучала, наверно, все лето она (*Наклоны головы, вправо-влево*)
Вот осень пришла, и листва пожелтела, (*Встать, изобразить ветви деревьев*)
Настала пора собирать урожай. (*Потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев*)
Корзинка довольна (*Руки округлить перед собой, кивать головой*)
Она удивилась (*Развести руки*)
Что так много фруктов в саду уродилось! (*Подняться на носочки, показать руками большой круг*)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!
(*Приседания, с вытягиванием рук перед собой*)
И водою обливаться, раз – два – раз – два! (*Поднять руки вверх, имитация обливания*)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (*Имитация растирания полотенцем*)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (*Прыжки на месте*)
Покатился по дорожке (*Бег на месте*)
Подождал меня немножко (*Остановиться*)
Наклонюсь, возьму его (*Наклониться*)
И подброшу высоко (*Имитация движения*)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (*Бег на месте*)
Мышка хвостиком виляла (*Имитация движения*)
Ой, яичко уронила (*Наклониться, «поднять яичко»*)
Посмотрите-ка, разбила (*«Показать яичко» на вытянутых руках*)

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем (*Шаги на месте*)
И листочки собираем (*Наклоны вперед*)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (*Прыжки на месте, с хлопками в ладоши*)

«Неваляшки»

Мы веселые милашки *(Руки на пояс раскачиваться в стороны)*
Чудо – куклы, неваляшки *(Продолжать раскачиваться)*
Мы танцуем и поем *(Приседание)*
Очень весело живем *(Прыжки на месте)*

«Репка»

Вот мы репку посадили *(Наклониться)*
И водой ее полили *(Имитация движения)*
А теперь ее потянем *(Имитация движения)*
И из репы кашу сварим *(Имитация еды)*
И будем мы от репки здоровые и крепкие! *(Показать «силу»)*

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины *(Имитация движения со звуком ш-ш-ш)*
В бензобак нальем бензин *(Имитация движения)*
И поедем в магазин *(«Поездить» по комнате)*

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. *(Погулять по комнате)*
Собираем, собираем в садике цветочки *(Наклоны с продвижением вперед)*
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! *(Потянуться – «показать букет»)*

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! *(Потянуться)*
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. *(Движения стишка)*
Вот и стали мы сильней, *(Показать «силу»)*
Здоровей и веселей! *(Улыбнуться друг другу)*

Мы дорожки подметаем *(Имитация движений)*
Листья в кучи собираем *(Наклониться, имитировать движение)*
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! *(Подскоки на месте)*
Ох, устали *(«Обтереть пот со лба»)*
Отдохнем *(Присесть)*
И домой скорей пойдем *(Шаги на месте)*

В поле я гуляю, ноги поднимаю (*Ходьба на месте с высоким подниманием колена*)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (*Наклониться, сделать несколько вдохов носом*)
Рвать не буду я цветы (*Выпрямиться повороты головы вправо – влево*)
Много будет красоты (*Развести руки*)

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (*Поднимать и опускать руки вверх*)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (*Повороты вокруг себя*)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (*Наклоны вперед*)

Я гуляю по дорожке (*Шаги на месте*)
А кузнечик скачет рядом (*Подскоки на месте*)
Наклонюсь, возьму в ладошки (*Наклониться «взять кузнечика»*)
Здесь скакать ему не надо (*Погрозить пальчиком*)
Пусть сидит он лучше в травке (*Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»*)
Там с ним будет все в порядке (*Наклониться «отпустить кузнечика»*)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала
(*Медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)
Села, посидела и нектар поела
(*Присесть, покачать головой вниз - вверх*)
Два своих больших крыла опустила, подняла
(*Встать опустить и поднять выпрямленные руки*)
Полетела дальше, чтобы мир был краше
(*Медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)

«Птички»

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (*Машем руками, как крылышками*)
Буйный ветер налетел, (*Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (*Приседаем на корточки, закрываем голову руками*)
Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. *(Идти вразвалочку)*
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. *(«Доставать» мёд рукой)*
Облизывает лапу сладёна косолапый, *(Имитация движения)*
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. *(«Отмахиваться» от пчёл)*
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка».
(Слегка пощипать себя за нос и щёки)
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. *(Идти вразвалочку)*
Ложится, засыпает и пчёлочка вспоминает. *(Руки под щеку, наклонить голову)*

«Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся,
(Сидит на корточках, встаёт)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(Повороты влево, вправо, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
(Плавное движение рук в стороны)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется
(Кружится на месте).

«Шиповник»

Вот шиповника цветы,
(Разводит руками в стороны)
Просто чудо красоты!
(Наклон туловища влево - вправо)
Яркие, пахучие...
(Вдох - выдох)
Ай-ай-ай! Колючие!
(Двигает головой в разные стороны).

«Зайчики»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. *(Показывает)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть. *(Показывает)*
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(Скачет)*
Заплясали гопака.
Взялись зайцы за бока,
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал. *(Садится)*
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием)

«Солнце»

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5 (*Шагаем на месте*)
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.
Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

«Буратино»

(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)
Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

«Мартышки»

(Повторяет все что происходит в стихотворении)
Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

«Солнце»

Солнце спит, небо спит, - *(Кладет голову на руки)*

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - *(Встаёт руки вверх с разведенными пальцами)*

Вдруг повеял ветерок - *(Махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)*

Небо тучей заволок - *(Круговые движения руками влево, затем вправо)*

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - *(Барабанит пальцами по столу)*

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - *(Постепенно садится и кладёт голову на руки)*

«Весёлая неделька» гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение)

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение)

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

«Зрительная гимнастика»

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес! *(Выполняют круговые движения глазами)*

Слева - сосны, справа – ели. *(Выполняют движения глазами влево – вправо)*

Дятел сверху, тук да тук. *(Выполняют движения глазами вверх – вниз)*

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой.

«Дни недели» комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

Присядь влево, *(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

Среда

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть, как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони, лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьёт копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками)*