

Картотека. Физкультминутки для детей 5-7 лет



п. Авнюгский
Детский сад «Берёзка»
Воспитатель
Шумилова Светлана Юрьевна

План проведения физкультминуток по лексическим темам

<i>Лексическая тема</i>	<i>Физкультминутка</i>
Осень:	
0. Детский сад	«Детский сад»
1. Явления в природе,	1 «Осенние листья»
2. животный мир,	2 «Стая птиц»
3. труд человека осенью	3 «Овощи», «Фрукты»
4. я расту здоровым;	4 «Вырастим здоровыми»
5. Я в мире людей,	5 «Здравствуйте»
6. Мой дом, убранство дома;	6 «А часы идут»
7. Моя малая Родина,	7 «Разминка»
8. моя страна;	8 «Едем»
9. Домашние животные,	9 «Котята»
10. Обитатели леса,	10 «3 медведя»
11. Животные холодного климата.	11 «Пингвин»
Зима:	
12. Животные жарких стран	12 «Обезьянки»
13. Зима: явления в природе	13 «Снежинки»
14. Зимние забавы детей	14 «Зимние забавы»
15. Новый год	15 «Зайчики»
17. Растения леса	16 «Снегири»
18. Зимние виды спорта	17 «Мы лыжники»
19. Зима в искусстве	18 «Холодное солнце»
20. ПДД	19 «По дорожке»
21. Профессии военных	20 «Самолёт»
22. День защитников Отечества	21 «Зарядка»
23. Женские профессии	22 «Трудяги-пальчики»
Весна:	
24. Международный женский день	23 «Шарик»
25. Народная культура	24 «Мы матрёшки»
26. Культура нашего края	25 «Петрушки»
27. ОБЖ: незнакомец рядом	26 «Звериная зарядка»
28. Признаки весны	27 «Тихий дождик»
29. Весна в природе	28 «Енот»
30. Земля наш дом	29 «Как хорошо вокруг»
31. Перелётные птицы	30 «Птички»
32. Труд человека весной	31 «Яблоня»
33. День Победы	33 «На параде»
34. На дне реки	34 «Над морем»
35. ОБЖ: опасность в природе	35 «Бабочка»
36. Лето	36 «Идём по лесу»

Осень:

0. Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Беду в садике играть
И конструктор собирать,
И игрушки за собой убирать.
Буду бойко танцевать
И лепить, и рисовать,
Буду песни каждый день напевать.

*хлопки на каждое слово
развороты кистей в разные
стороны,
пальцы кистей соприкасаются
рука двигается вправо-влево
приседание
имитировать лепку, рисование
руки "замком" перед собой*

1.«Осенние листочки»

Мы, листики осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер - полетели.

Мы летели, мы летели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Повертел их, покрутил

И на землю опустил

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

2. Стая птиц

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг.

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать.

(Дети машут руками интенсивнее.)

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

*(Дети садятся в глубокий присед и сидят
несколько секунд.)*

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много.

(Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.

3. Овощи

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем,
И картошки накопаем,
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

*маршировать на месте
идти по кругу, взявшись за руки
имитировать, как таскают
копают
срезают
показать руками
«рвут»
идти по кругу, взявшись за руки*

3. Фрукты

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

*маршировать на месте
показать руками - "много"
имитировать: как крошат
рубят,
отжимают,
кладут, насыпают песок
повернуться вокруг себя
хлопать в ладоши*

4. Вырастем здоровыми.

Сделаем разминку, держим ровно спинку!
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!
Руки вверх поднять прямые –
Вот высокие какие!
Еще выше потянитесь,
Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражнением
Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

5. Здравствуйте

Здравствуйте, ладошки!	<i>вытягивают руки, показывают</i>
ладонями вверх	
Хлоп-хлоп-хлоп!	<i>три хлопка</i>
Здравствуйте, ножки!	<i>пружинка</i>
Топ-топ-топ!	<i>топают ножками</i>
Здравствуйте, щёчки!	<i>глядят ладонями щёчки</i>
Плюх-плюх-плюх!	<i>3 раза слегка похлопывают по щёчкам</i>
Пухленькие щёчки!	<i>круговые движения кулачками по щекам</i>
Плюх-плюх-плюх!	<i>3 раза слегка похлопывают по щёчкам</i>
Здравствуйте, губки!	<i>качают головой вправо-влево</i>
Чмок-чмок-чмок!	<i>3 раза чмокают губами</i>
Здравствуйте, зубки!	<i>качают головой вправо-влево</i>
Щёлк-щёлк-щёлк!	<i>3 раза щёлкают зубами</i>
Здравствуй, мой носик!	<i>глядят нос ладонью</i>
Бип-бип-бип!	<i>нажимают на нос указательным пальцем</i>
Здравствуйте, гости!	<i>протягивают руки вперёд, ладонями вверх</i>
Привет!	<i>машут рукой</i>

6. А часы идут

Тик-так, тик-так,	
В доме кто умеет так?	
Это маятник в часах,	
Отбивает каждый такт	<i>(Наклоны влево-вправо.)</i>
А в часах сидит кукушка,	
У неё своя избушка.	<i>(Дети садятся в глубокий присед.)</i>
Прокукует птичка время,	
Снова спрячется за дверью,	<i>(Приседания.)</i>
Стрелки движутся по кругу.	
Не касаются друг друга.	<i>(Вращение туловищем вправо.)</i>
А часы идут, идут,	<i>(Ходьба на месте.)</i>
Иногда вдруг отстают.	<i>(Замедление темпа ходьбы.)</i>
А бывает, что спешат,	
Словно убежать хотят!	<i>(Бег на месте.)</i>
Если их не заведут,	

То они совсем встают.

(Дети останавливаются.)

7. Разминка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

8. Едем.

Едем, едем, едем, едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там мы сможем отдохнуть.

(Ходьба на полусогнутых ногах.)

9. КОТЯТА

У кошечки нашей есть десять котят,

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

Постукиваем соответствующими

И самых красивых. *пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).*

10. Три медведя

Три медведя шли домой

Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

11. Пингвин.

Неуклюжий шел пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

ЗИМА:

12. Обезьянки

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Руки выше вверх подняли
Рожицу нам показали.
Порезвились на полянке
Наши обезьянки!
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

13. Снежинки

С неба падают снежинки, как на сказочной картинке. *(Дети поднимают*
Будем их ловить руками и покажем дома маме. *руки над головой и*
А вокруг лежат сугробы, *делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*
Снегом замело дороги. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*

Вон лисица в поле скачет,
 Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте.)*
 Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*
 И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

14 Зимние забавы.

Вышли мы на улицу, *(маршируют)*
 Снегу намело! *(руки вверх, в стороны)*
 Вот лопаты мы возьмем, *(работают лопатами)*
 Да и снег весь разгребем.
 Протопаем дорожку *(топают ногами, продвигаясь вперед)*
 К самому порожку. *(лепят снежки)*
 Слепим круглые снежки *(показывают большой ком)*
 И огромные комки. *(маршируют)*
 Мы построим снежный дом, *(танцуют)*
 Дружно жить мы будем в нем.

15.Зайчики

Жили-были зайчики *подпрыгиваем на месте*
 В беленькой избушке. *соединили руки над головой "домик"*
 Мыли свои лапочки
 Мыли свои ушки, *изображаем как моем уши, потираем правой рукой левую и наоборот*
 Наряжались зайчики, *приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс*
 Надевали тапочки. *поочерёдно вытягиваем вперёд и*
 И у нарядной ёлочки
 Танцевали лапочки. *ставим на пятку то левую, то правую ногу*

17. Снегири.

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
 В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
 Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
 Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*
 Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
 Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*

За метелью! За метелью!

как крыльями.

18. Мы на лыжники

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок!

(Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.

(Дети садятся за парты.)

19. Холодное солнце

Солнце землю греет слабо,

(Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз,

(Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у Снежной Бабы

(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос.

(Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда,

(Прыжки на месте.)

Вьюга злится,

Снег кружится,

(Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром.

(Имитируют движения руками.)

20. 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 пойдём. *(Ходьба на месте.)*

21 .Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре — *(Стойка ноги врозь, руки в стороны,*
Полетел наш самолёт. *поворот вправо; поворот влево.)*

22. Зарядка

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Молодцы вы, ребяташки!
Замедляем, шаг детишки ,
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

ВЕСНА:

23. Трудяги - пальчики

Пальчики уснули,
В кулачок свернулись. *На счет 1, 2, 3, 4, 5*
Один! Два! Три! *пальцы поочередно разжимать из кулачка.*
Четыре! Пять! *На слова «захотели поиграть»*
Захотели поиграть! *пальцы свободно двигаются.*
На них подуем высоко: - с-с-с *(подняться на носочки).*
На них подуем низко: - с-с-с *(присесть).*
Мы подуем далеко
Мы подуем близко: - с-с-с *(руки ко рту).*

24.Шарик

Я с утра сегодня встал,
С полки шар воздушный взял.
Начал дуть я и смотреть –
Стал мой шарик вдруг толстеть.
Я все дую – шар все толще,
Дую – толще, дую – толще.
Вдруг услышал я хлопок –
Лопнул шарик, мой дружок
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

25. Мы матрёшки

Мы матрёшки ,мы матрёшки
Погуляем по дорожке.
Ты матрёшка, повернись
Всем ребятам покажись.
Ты головку наклоняй
И плечо ей доставай.
Вот матрёшки приседают
И в ладошки ударяют.
Все матрёшки посмотри
Прыгать будут - раз, два, три.
Руки на бочок поставим,
И на гармошке поиграем!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем весело играть
И на стульчик приседать.
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

26. Петрушки.

В круг петрушки дружно встали, *(имитируют действия)*
Будут весело играть.
Погремушки в руки взяли,
Стали весело плясать.
Динь-дон, динь- дон- *(кивают головами)*
Так они играют.
Динь-дон, динь-дон-

Головками кивают.
Приседают и встают, *(приседают)*
И совсем не устают.
А устанут ножки - *(сядутся на пол)*
Сядем дружно, отдохнём.
Посидим совсем немножко. *(встают, танцуют)*
И опять плясать начнём.

27. Звериная зарядка

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться *кулачками потереть глаза*
Любят долго потянуться *потянуться*
Обязательно зевнуть *зевнуть, прикрывая рот ладошкой*
Ну и хвостиком вильнуть *движение бедрами в стороны*
А волчата спинку выгнуть *прогнуться в спине вперед*
И легонечко подпрыгнут *легкий прыжок вверх*
Ну, а мишка косолапый *руки полусогнуты в локтях,*
Широко расставив лапы *ноги на ширине плеч*
То одну, то обе вместе *переступание с ноги на ногу*
Долго топчется на месте *раскачивание туловища в стороны*
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала! *развести руки в стороны на уровне пояса*

28. Тихий дождик.

Тихий-тихий дождик. *Стучим кулачками по полу, изображая капли,*
Кап-кап-кап.
Сильней, сильней дождик.
Кап-кап-кап,
Сильный, сильный ливень.
Кап-кап-кап!
Гром! Гром! *хлопаем*
В небе молния блестит! *руки вверх*

29. Енот

На реке живет енот,
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет
И запас под корень прячет.
Он среди воды живет,
Добродушный наш енот

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

30. Как хорошо вокруг (по кругу)

Сказка, байка, прибаутка —
Рассказать ее не шутка.

Ходьба друг за другом

Чтобы сказочка сначала
Словно реченька журчала,
Чтоб к концу ни стар, ни млад
От нее не задремал.

Гусь гуляет по дорожке,
Гусь играет на гармошке.

Ходьба в полуприседе:

И гордится гармонист:

Га-га-га! Я голосист!

Бег друг за другом:

В беге с хитрою лисой
Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг, лужайка —
Что есть силы мчится зайка.

Рано утром по росе
Не догнать его лисе.

Бег с высоким подниманием колен:

Резвый конь молодой,
Мы поскачем с тобой
По полям, по степям,
По дремучим лесам.

Будет ветер свистеть,
Будем птицей лететь.

Спокойная ходьба:

Зеленая трава, зеленая листва
От ветерка колышутся.

В лесу у всех сперва кружится голова,

Зато потом легко всем дышится.

31. Птички

Птички прыгают, летают,
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили,
Клювики почистили,
Дальше полетели
И на место сели.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

32. Яблоня

Яблоня в моем саду
Гнется низко на ветру.
Наклонилась вправо, влево —
Покачаться захотела.
Ветки вниз и вверх качнула
И вперед их протянула.
А как стихнет ветерок,
Моя яблонька заснет

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

33 На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

34 Над морем

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай *(Дети делают плавательные*
И дельфинов догоняй. *движения руками.)*

35 Бабочка

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*
Вдруг мальчишка прибежал,
Все цветы нараз сорвал. ОХ!

36 Идём по лесу

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Зарядка с ежиком Пупи

1. Вводное

Вы фантазера второго такого
В мире не сыщете, честное слово!
Кто кроме Пупи, скажи, детвора,
В лес на прогулку возьмет нас с утра?

2. Ходьба на месте

Утренний лес оживлен и приветлив.
Птицы щебечут в высокой листве.
Кружевом светятся тонкие ветви,
Выше коленки - роса на траве!

3. Потягивание

Дальше и дальше уводит тропинка.
Прежде, чем в чащу лесную свернуть,
Нужно поправить шнурки на ботинках,
Руки и ноги слегка потянуть.

4. Ходьба по проложенному на полу канату или бельевой веревке, удерживая равновесие

Видишь ручей со студеной водицей,
Тонкое бревнышко - узкий мосток?
Будь осторожен, чтоб не оступиться,
Не замочить и не выпачкать ног!

5. Приседания

Вот перед нами поляна лесная,
Ярких цветов на поляне не счесть.
Летний веселый букет собирая,
Нужно за каждым цветочком присесть.

6. Прыжки

Ветер-проказник бумажного змея
Где-то поймал, подхватил и унес.
Вытяни руки и прыгай смелее,

Чтобы схватить разукрашенный хвост.

7. Подъем рук и ног, лежа на животе

Озеро в чаще - вода голубая
Нас искупаться скорее зовет.
Весело лапами воду взбивая,
Пупи уверенно кролем плывет.

8. Наклоны головы в стороны

Ух, заигрались мы с вами! Темнеет.
Пупи на берег зовет малышей.
Ну-ка, ребята, давайте скорее
Вытряхнем воду из наших ушей.