

Картотека физкультминуток для детей 4-5 лет

«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 перевалку)*

За мамой-белкой скакали бельчата, *(Скачут вприсядку.)*

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 (повилять «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 пчёлку 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 (шагает 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 домо

«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 вправо 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 руку 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. *(Ладошки 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 бьет копытцем,

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

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*