



*Практическое пособие
«Ванька – встанька»
физминуток
для детей старшего
дошкольного возраста*

педагог: Дараган Е.Г.





КАРТОЧКА № 1

Улыбнитесь

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

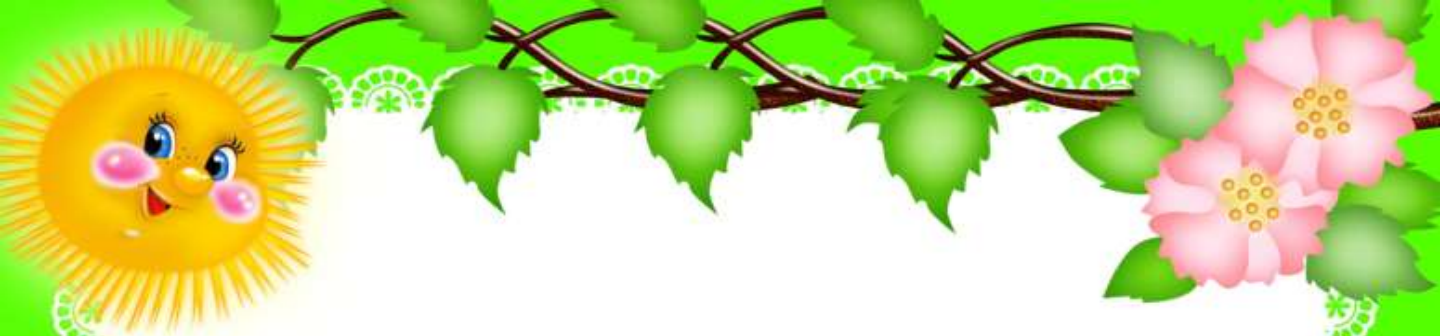
Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

*(Движения в соответствии с
текстом.)*





КАРТОЧКА № 2

Потрудились — отдохнём

Потрудились - отдохнём,

(Ходьба на месте.)

Встанем, глубоко вздохнём.

(Потягивания.)

Руки в стороны, вперёд,

Влево, вправо поворот.

(Повороты туловища.)

Три наклона, прямо встать.

(Наклоны.)

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

(Поднимать и опускать руки.)

Всем улыбки подарили.

(Ходьба на месте.)





КАРТОЧКА № 3

Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку.

(Потягивания - руки вверх.)

Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

Но рябинка только гнётся,
Не печалится - смеётся.

(Наклоны в стороны.)

Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

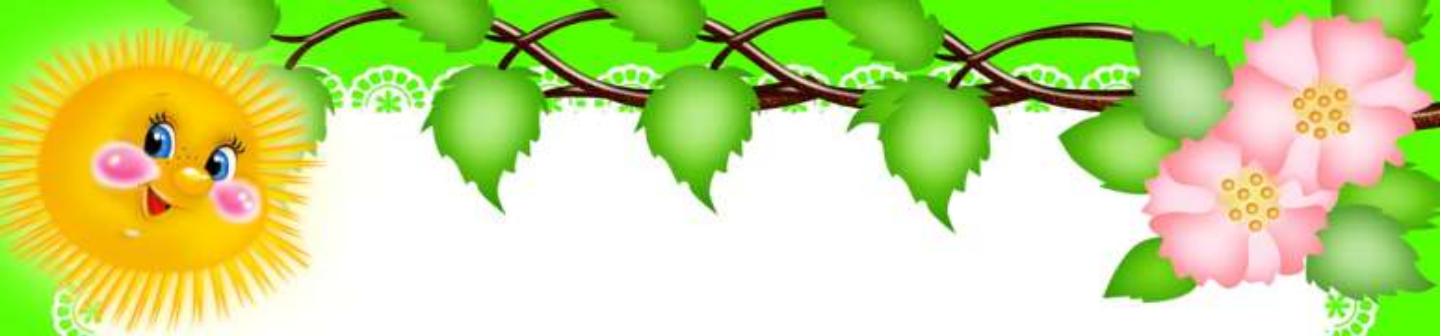




КАРТОЧКА № 4

Раз грибок, два грибок
По тропинке леший шёл,
На поляне гриб нашёл.
(Ходьба на месте.)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.
(Приседания.)
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся,
(Потягивания — руки вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперёд прогнулся
И до пола дотянулся.
(Наклоны вперёд и назад.)
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно.
(Повороты туловища вправо и влево.)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку.
(Дети садятся за столы.)





КАРТОЧКА № 5

Фруктовый сад

Это наш фруктовый сад
(Поднимают руки вверх.)

Видишь, яблоки висят
(Смотрят вверх.)

Щеки яблоки надули
(Надувают щеки.)

И под листьями сидят
(Приседают.)

На деревья посмотри
(Оглядываются вокруг.)

И все фрукты собери
(Собирают картинки с фруктами.)





КАРТОЧКА № 6

Грядка

Я давно весну ждала.

У меня свои дела.

(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)

Мне участок в огороде

Нынче мама отвела.

(Идут в противоположную сторону.)

Я возьму свою лопатку,

Я пойду, вскопаю грядку.

(Остановились, изображают, как копают.)

Мягкой грядка быть должна,

Это любят семена.

(Показывают, как рыхлят грядку граблями.)

Посажу на ней морковку

И редиску.

А с боков

Будут кустики бобов.

(Идут по кругу, изображая, как разбрасывают семена.)

В. Глуценко





КАРТОЧКА № 7

Листья

Листья осенние тихо

кружатся,

(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги

тихо ложатся

(Приседают.)

И под ногами шуршат,

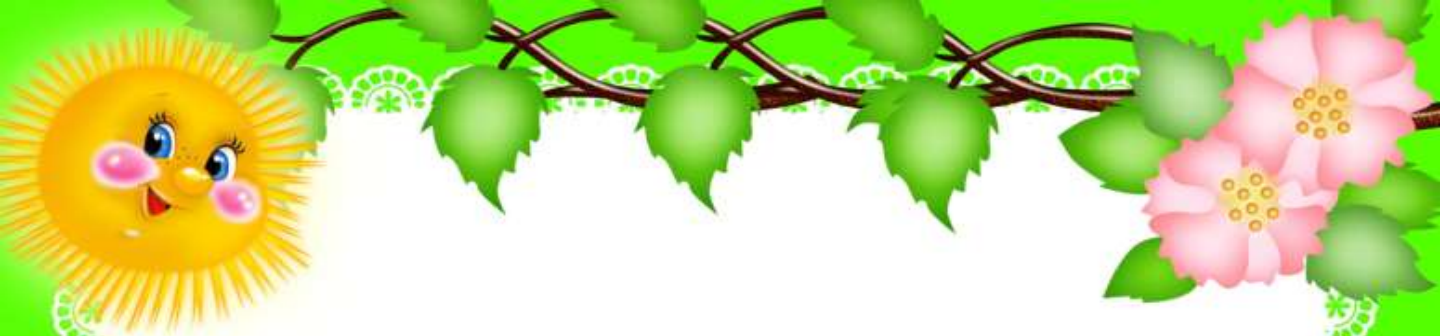
шелестят,

(Движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться

хотят.

(Поднимаются, кружатся.)



КАРТОЧКА № 8

Покупки

В магазин мы все ходили и
продукты там купили:

(Идут по кругу.)

Хлеба, мяса, молока, масла,
рыбы, творога,

(Взмах руками влево, вправо.)

Все к обеду припасли,

(Прямо, широко разводят руки.)

Едва до дома донесли.

(Приседают.)



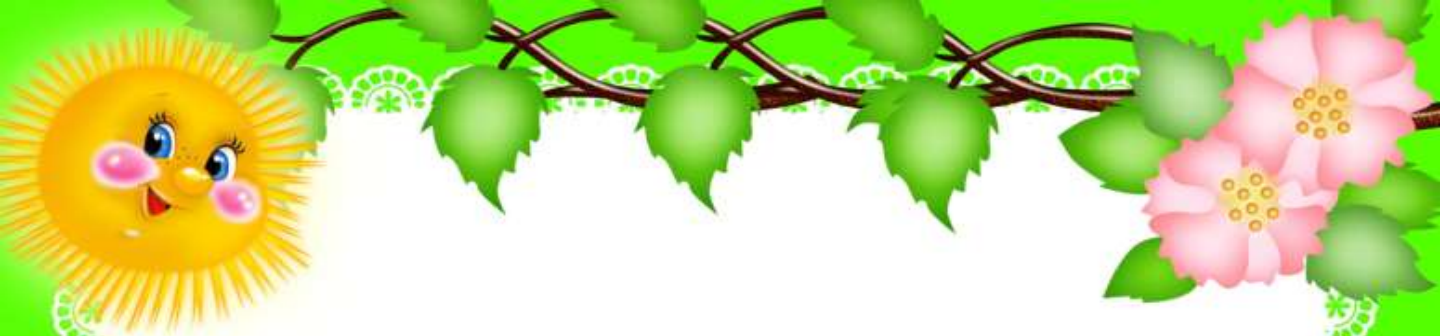


КАРТОЧКА № 9

Гуси серые

Гуси серые летели,
(Взмахи руками в стороны.)
На лужайку тихо сели,
(Приседания.)
Походили, поклевали,
(Ходьба, наклоны.)
Потом быстро побежали.
(Бег и ходьба.)





КАРТОЧКА № 10

Наша страна

В нашей стране горы-высокие,

*(Встать на носочки, потянуться
руками вверх.)*

Реки глубокие,

(Наклониться, коснуться руками пола.)

Степи широкие,

*(Встать прямо, развести руки в
стороны.)*

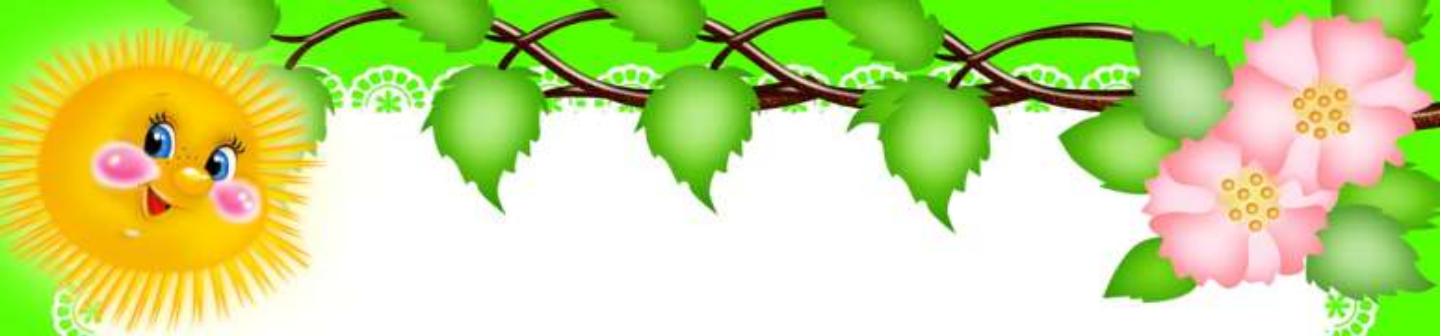
Леса большие,

*(Встать на носочки, потянуться
руками вверх.)*

А мы - ребята вот такие!

*(Подпрыгнуть, показать большой
палец на правой руке.)*





КАРТОЧКА № 11

Ванька-встанька

Отдых нам - физкультминутка,
Занимай свои места.

(Встать прямо, руки на поясе.)

Раз - присели, два - привстали,

Сели - встали, сели - встали,

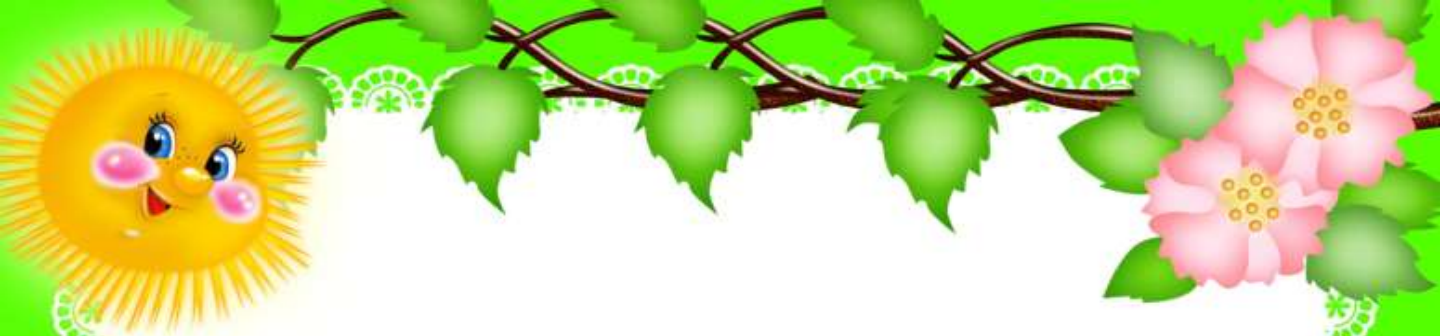
Ванькой-встанькой словно
стали.

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч

(Движения по тексту.)





КАРТОЧКА № 12

В шапочках

В шапочках желтых мы стали цыплята,
(Ребенок машет руками, как цыпленок
крылышками.)

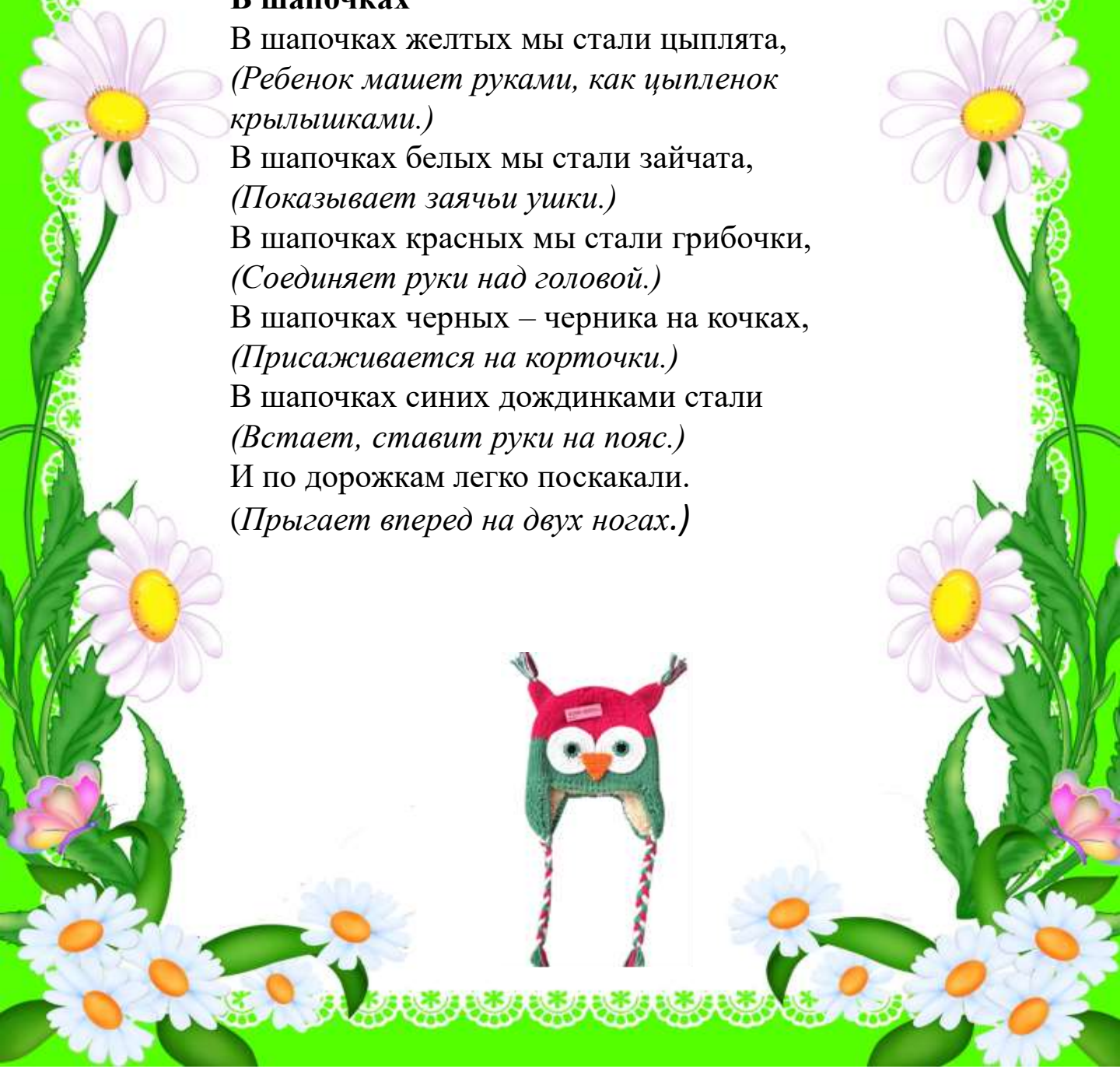
В шапочках белых мы стали зайчата,
(Показывает заячьи ушки.)

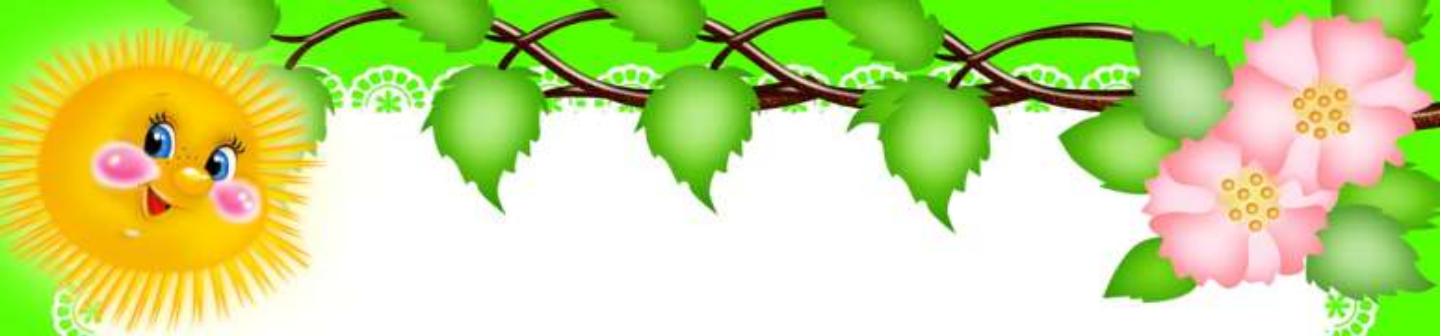
В шапочках красных мы стали грибочки,
(Соединяет руки над головой.)

В шапочках черных – черника на кочках,
(Присаживается на корточки.)

В шапочках синих дождевиками стали
(Встает, ставит руки на пояс.)

И по дорожкам легко поскакали.
(Прыгает вперед на двух ногах.)





КАРТОЧКА № 13

Кто живёт у нас в квартире?

Ра, два, три, четыре

(Хлопаем в ладоши.)

Кто живёт у нас в квартире?

(Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять

(Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать

(Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра

(Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котёнка

(Наклоны туловища вправо, влево.)

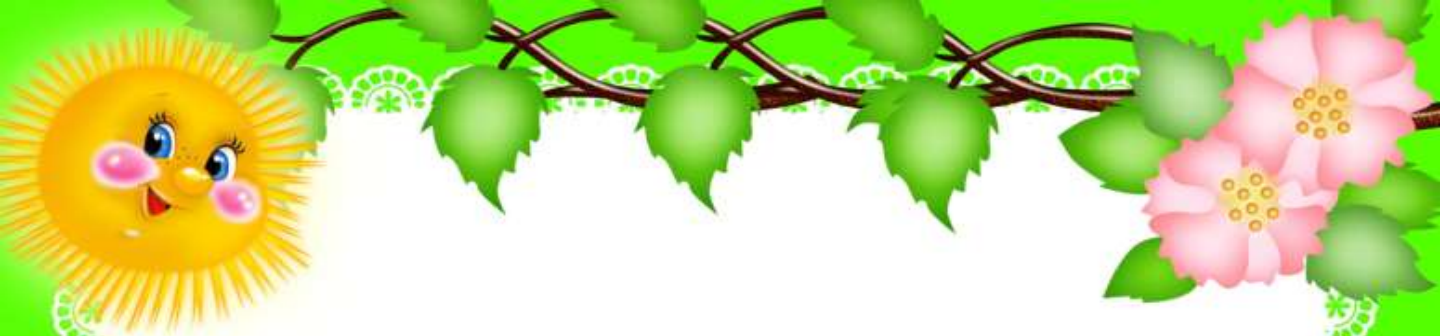
Мой сверчок, щегол и я –

(Повороты туловища вправо, влево.)

Вот и вся моя семья.

(Хлопаем в ладоши.)





КАРТОЧКА № 14

Снежная баба

Сегодня из снежного
мокрого кома

*(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый
ком.)*

Мы снежную бабу
слепили у дома.

(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)

Стоит наша баба
у самых ворот

(Повороты вправо-влево, руки на поясе.)

Никто не проедет,
никто не пройдет.

*(Грозят указательным пальцем сначала правой руки,
потом — левой.)*

Знакома она уже
всей детворе,

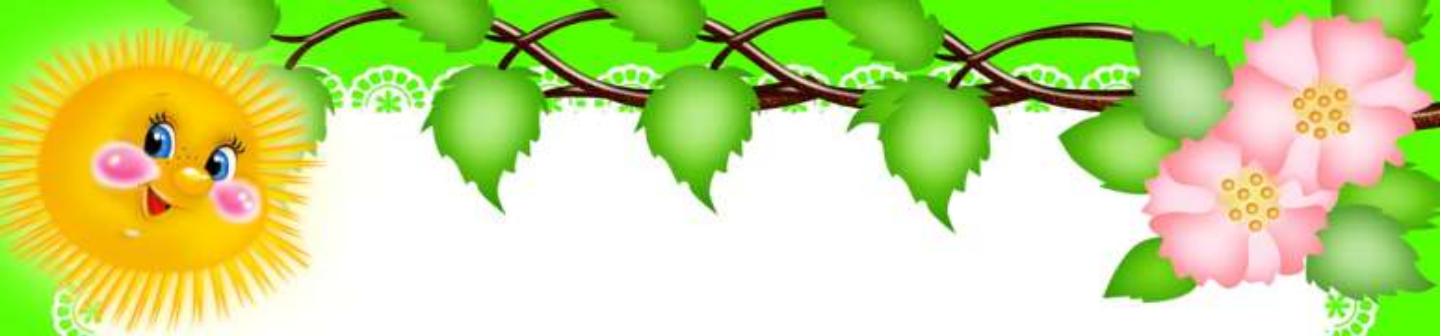
А Жучка все лает:

«Чужой во дворе!»

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

И. Демьянов





КАРТОЧКА № 15

Зима

Мы зимой в снежки играем.

(Имитация лепки снежков.)

По сугробам мы шагаем.

(Шагаем, высоко поднимая колени.)

И на лыжах мы бежим.

(Пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях.)

На коньках по льду скользим.

(Плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях.)

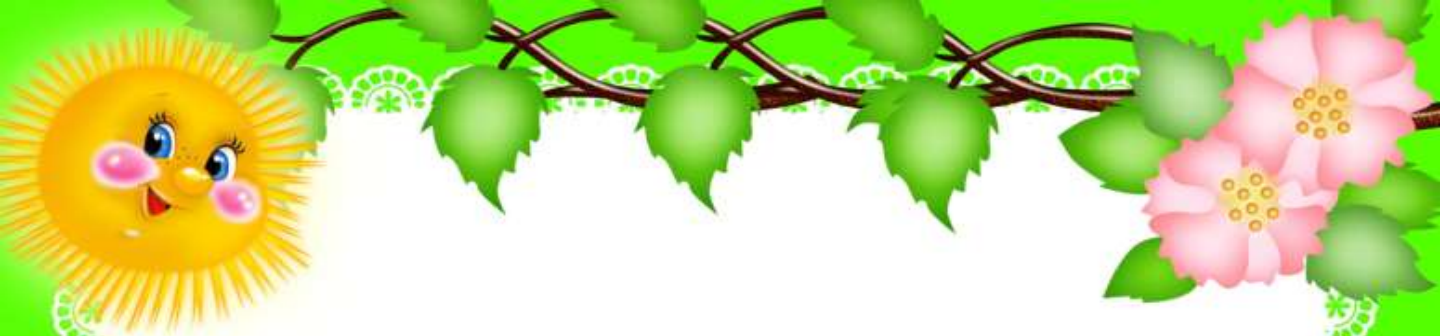
И снегурку лепим мы.

(Соответствующие движения.)

Гостью-зиму любим мы.

(Развести руки в поклоне и поставить на пояс.)





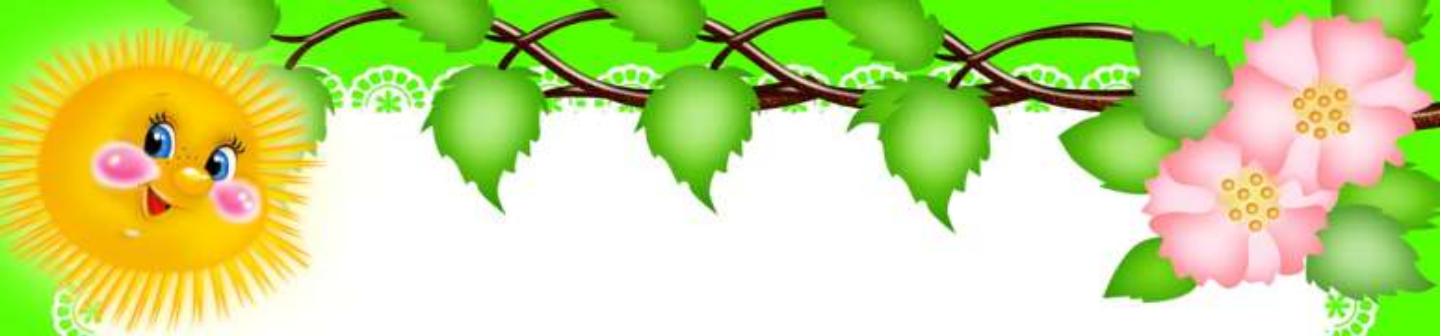
КАРТОЧКА № 16

Продавец

В магазине, на базаре
И в буфете, наконец,
(Ходьба на месте.)
Всюду, где бы ни бывали,
(Развести руки в стороны.)
Вас встречает продавец.
(Руки на поясе, приседания.)

Покупатели толпою
Целый день к нему идут
(Дети берутся за руки, идут по кругу.)
Очень нужен нам с тобою
Продавца нелегкий труд!
(Наклоны головы вперед-назад.)



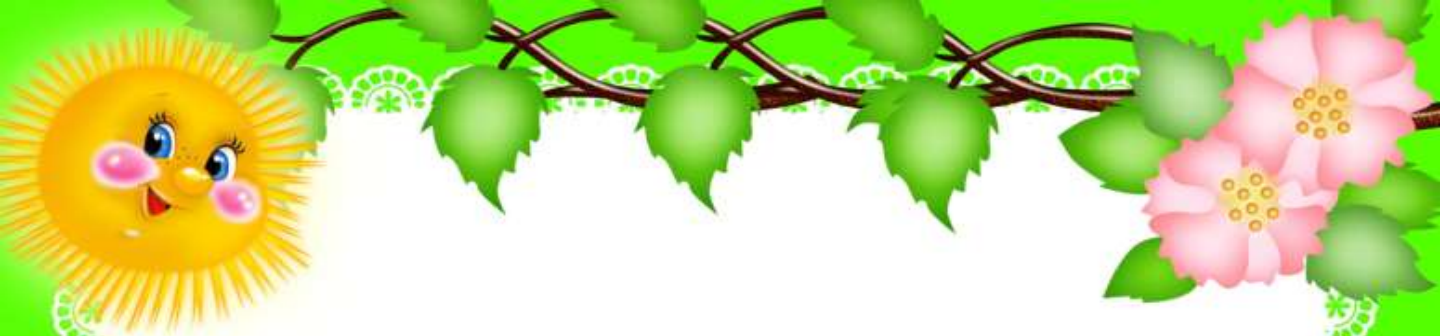


КАРТОЧКА № 17

Елочка

Ждут красавицу колючую
(«Рисуют» руками елочку.)
В каждом доме в декабре.
(Делают ладошками «дом».)
На ветвях зажгут фонарики,
(Показывают «фонарики».)
Искры брызнут в серебре.
(Руки над головой, пальцы
оттопырены.)
Сразу станет в доме празднично,
(Берутся за руки и становятся в
хоровод.)
Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками,
(Идут по кругу с воображаемым
мешком)
Наступает





КАРТОЧКА № 18

Серенькие перышки

Воробьи - воробушки,

(Похлопывание руками по бокам.)

Серенькие перышки!

(Махи руками вверх – вниз.)

Клюйте, клюйте крошки

(Стучим кулачками перед собой.)

У меня с ладошки!

(Дуем на раскрытые ладони.)

Нет, с ладошки не клюют

(Развели руки в стороны, пожали плечами.)

И погладить не дают.

(Руки на пояс, наклоны туловища влево – вправо.)

Как бы нам поладить, чтоб дались
погладить?

(Хлопки в ладоши.)





КАРТОЧКА № 19

Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?

(Прыжки на месте.)

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно?

(Ходьба на месте.)

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос.

(Потягивания - руки вперёд.)

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе?

(Прыжки на месте.)

Тренировки помогают!

И зайчата убегают.

(Бег на месте.)

Вот голодная лиса

(Ходьба на месте.)

Грустно смотрит в небеса.

(Потягивания - руки вверх.)

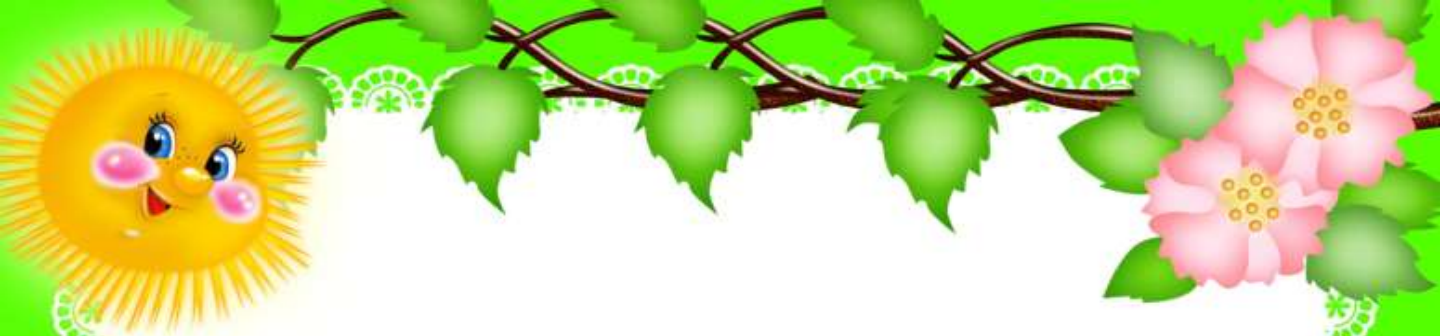
Тяжело вздыхает,

(Глубокие вдох и выдох.)

Садится, отдыхает.

(Дети садятся за столы.)





КАРТОЧКА № 20

Индюк

Ходит по двору индюк

(Шаги на месте.)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

(Остановиться, удивленно посмотреть вниз.)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

(Потопать ногами.)

Крыльями захлопал

(Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам.)

Весь раздулся, словно шар

(Руки на поясе.)

Или медный самовар

(Сцепить округленные руки перед грудью.)

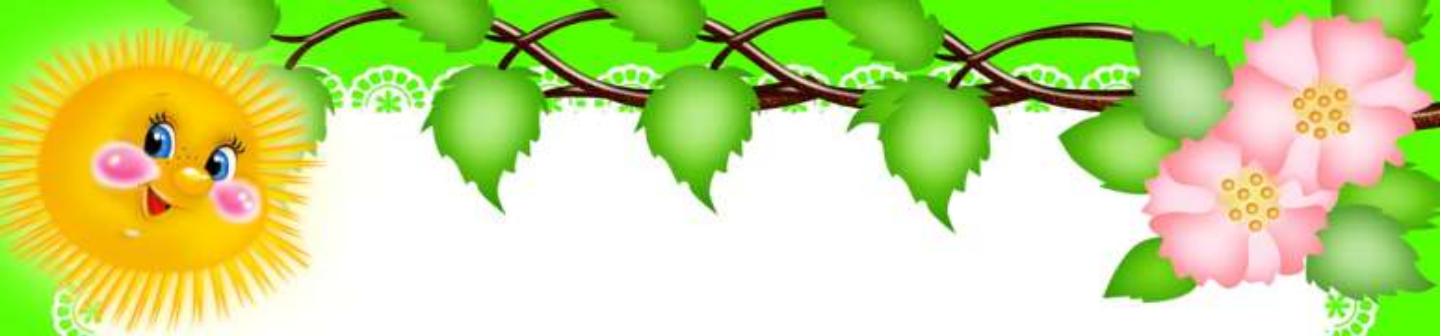
Затряс бородою

(Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк.)

Понесся стрелок

(Бег на месте.)





КАРТОЧКА № 21

Киска

То прогнет,
То выгнет спинку,
Ножку вытянет вперед -
Это делает зарядку
Наш Маркиз -
Пушистый кот.
Чешет он себя за ушком,
Жмурит глазки и урчит.
У Маркиза все в порядке:
Когти, шерсть и аппетит.
(Дети имитируют движения.)





КАРТОЧКА № 22

Две сестрички

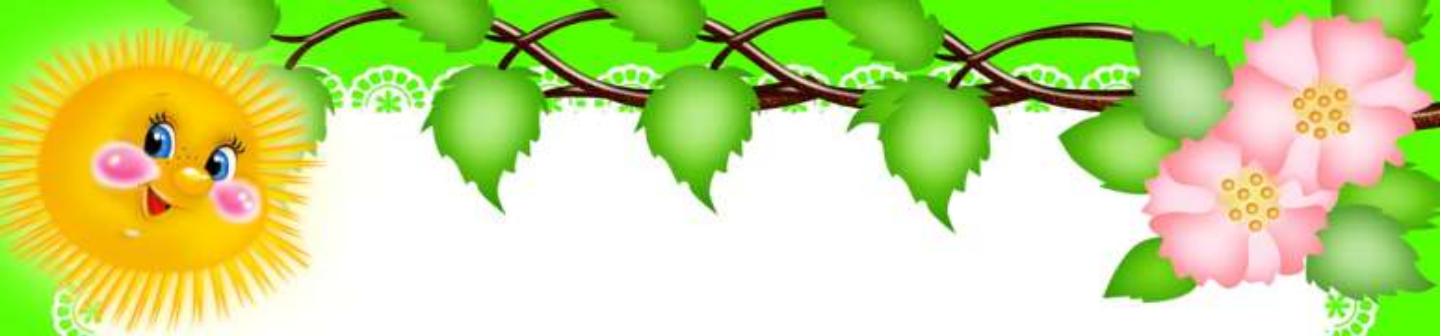
Две сестрички, две руки,
(*Встряхивание кистями рук.*)

Рубят, строят, роют,
(*По тексту.*)

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки - левая и правая
Воду моря и реки загребают, плавая
(*По тексту.*)

Мы ногами топ - топ, мы руками хлоп - хлоп!
Мы глазами миг - миг, мы плечами чик - чик.
Раз - сюда, два - туда, повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - привстали,
Руки кверху все подняли,
Раз - два, раз - два,
Заниматься нам пора!
(*Движения по тексту.*)



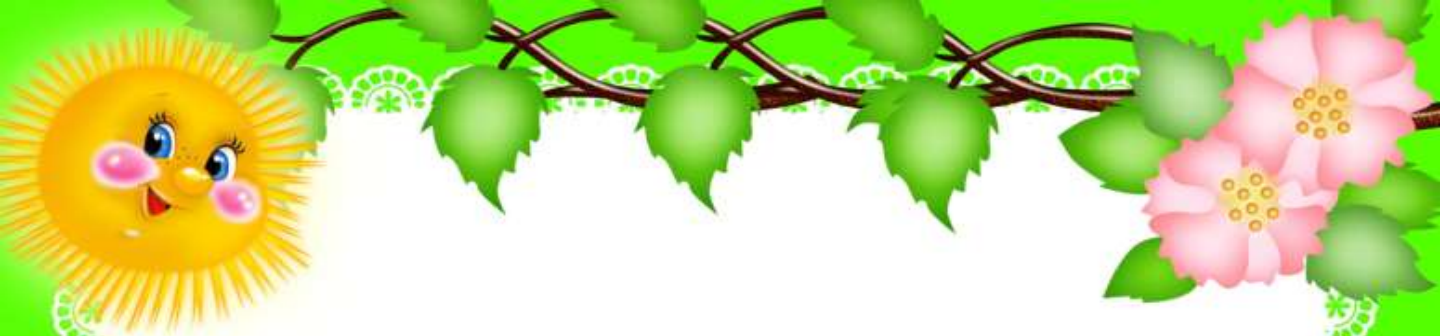


КАРТОЧКА № 23

Зарядка

Любим спортом заниматься.
Будем очень мы стараться.
Приседать и вновь вставать,
(Дети приседают и встают.)
Руки быстро поднимать.
(Поднимают руки вверх.)
Мяч бросать и принимать,
Метко вдаль его кидать.
(Имитация игры в мяч.)
Ловко прыгать на скакалке,
Ног своих совсем не жалко.
(Прыжки на двух ногах.)
Наклоняться вправо, влево.
Все мы делаем умело!
(Наклоны вправо и влево.)





КАРТОЧКА № 24

Пограничник

Тропинки лесные.

(Маршируют на месте)

Пахучие травы.

За темным оврагом

Простор полевой.

Вечерней порою

*(Останавливаются, прикладывают
воображаемый бинокль к глазам,
выполняют повороты.)*

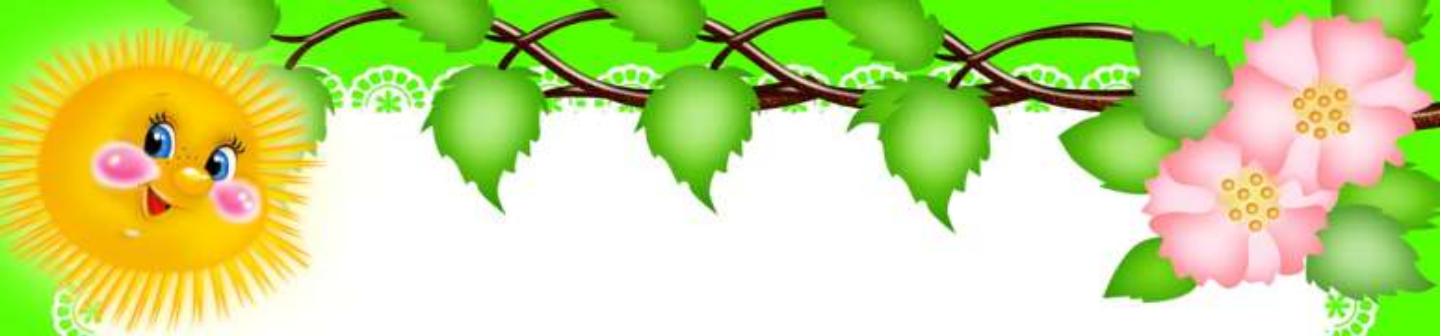
В дозор от заставы.

Идет пограничник

(Вновь маршируют по кругу)

Страны часовой.





КАРТОЧКА № 25

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем, дружно в тазике
стираем.

И рубашки и носочки для сыночка и для
дочки,

*(наклоны вперед, имитируем стирку и
полоскание)*

Через двор растянем ловко для одежды
три веревки,

(потягивания - руки в стороны)

Светит солнышко-ромашка, скоро
высохнут рубашки.

(потягивания - руки вверх).





КАРТОЧКА № 26

На окне в горшочках

На окне в горшочках

Поднялись цветочки.

*(Дети сидят на корточках лицом в круг,
медленно встают.)*

К солнцу потянулись,

Солнцу улыбнулись.

*(Тянутся на носочках, руки вверх,
широко в стороны.)*

К солнышку листочки

Повернут цветочки.

(Ладони развернуть вверх.)

Развернут бутоны,

В солнышке утонут.

*(Руки соединить над головой, медленно
развести в стороны.)*

Н. Нищева





КАРТОЧКА № 27

Посуда

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.

*(Надули животик: одна рука на поясе,
другая изогнута, как носик).*

Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.

(Присели, одна рука на поясе.)

Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.

(Кружатся, рисуя руками круг.)

Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.

*(Потянулись, руки сомкнули над
головой.)*

Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес.

(Легли на ковер, вытянулись.)

Н.Нищева





КАРТОЧКА № 28

Ласточки

Ласточки летели,
Все люди глядели.

*(Бегут по кругу, машут руками,
изображая полет птиц.)*

Ласточки садились,
Все люди дивились.

Сели, посидели.

*(Приседают, руки опускают за спиной,
как бы складывают крылья.)*

Взвились, полетели.

Полетели, полетели,

Песенки запели.

(Бегут по кругу, взмахивают руками.)

Народная песенка





КАРТОЧКА № 29

Веснянка

Солнышко, солнышко,
Золотое донышко.

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

Побежал в саду ручей,
(Бегут по кругу.)

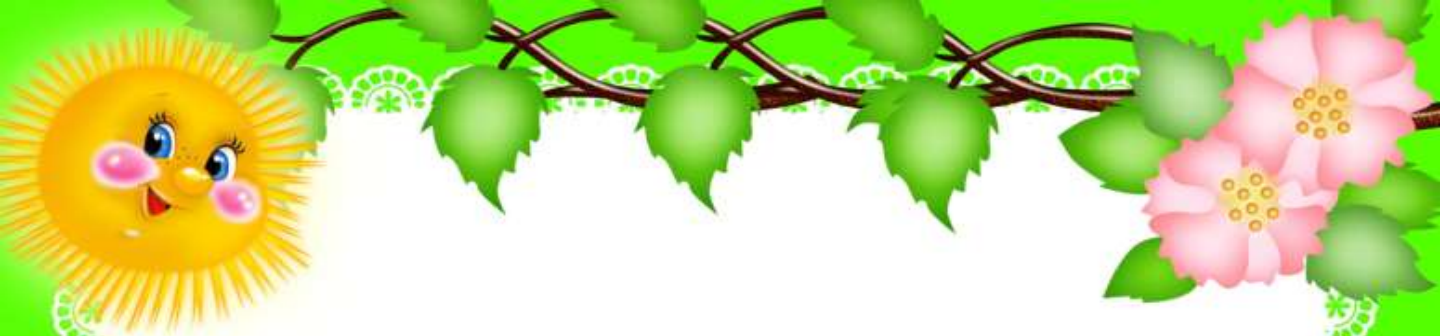
Прилетели сто грачей,
(«Летят» по кругу.)

А сугробы тают, тают,
(Медленно приседают.)

А цветочки подрастают.
(Тянутся на цыпочках, руки вверх.)

Н. Ншцева





КАРТОЧКА № 30

Ракета

Раз, два, три, четыре –
(Четыре хлопка перед собой.)

Руки выше,
(Руки вверх, потянуться.)

Плечи шире.
(Руки в стороны, предплечья вверх.)

Раз, два, три, четыре –
(Ходьба на месте.)

И на месте походили.
(Следить за осанкой.)

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

(Руки вверх, ладони соединить — «купол ракеты».)

На носочки поднялись
Быстро, быстро руки вниз.

(Правую руку вниз, левую руку вниз.)

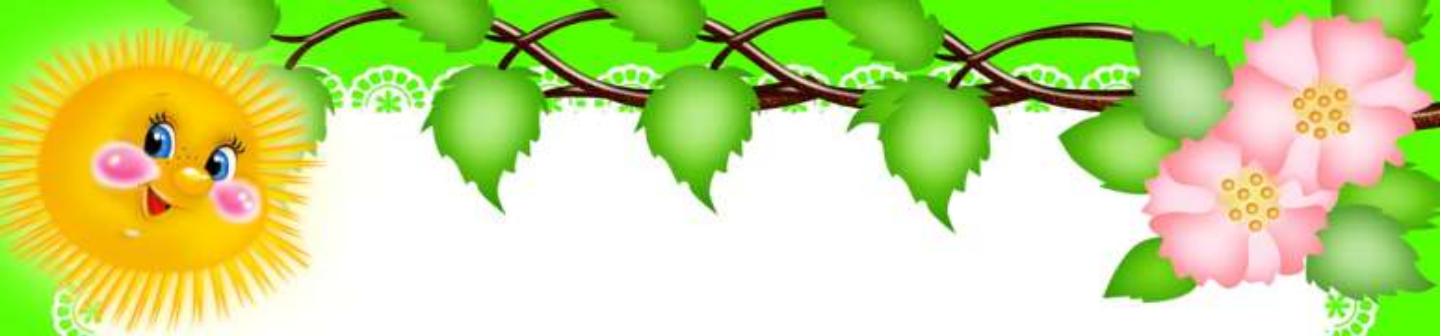
Раз, два, три, четыре -

Вот летит

Ракета ввысь!

(Потянуть гол





КАРТОЧКА № 31

Море волнуется

Море волнуется - раз!

(Шагаем на месте)

Море волнуется — два!

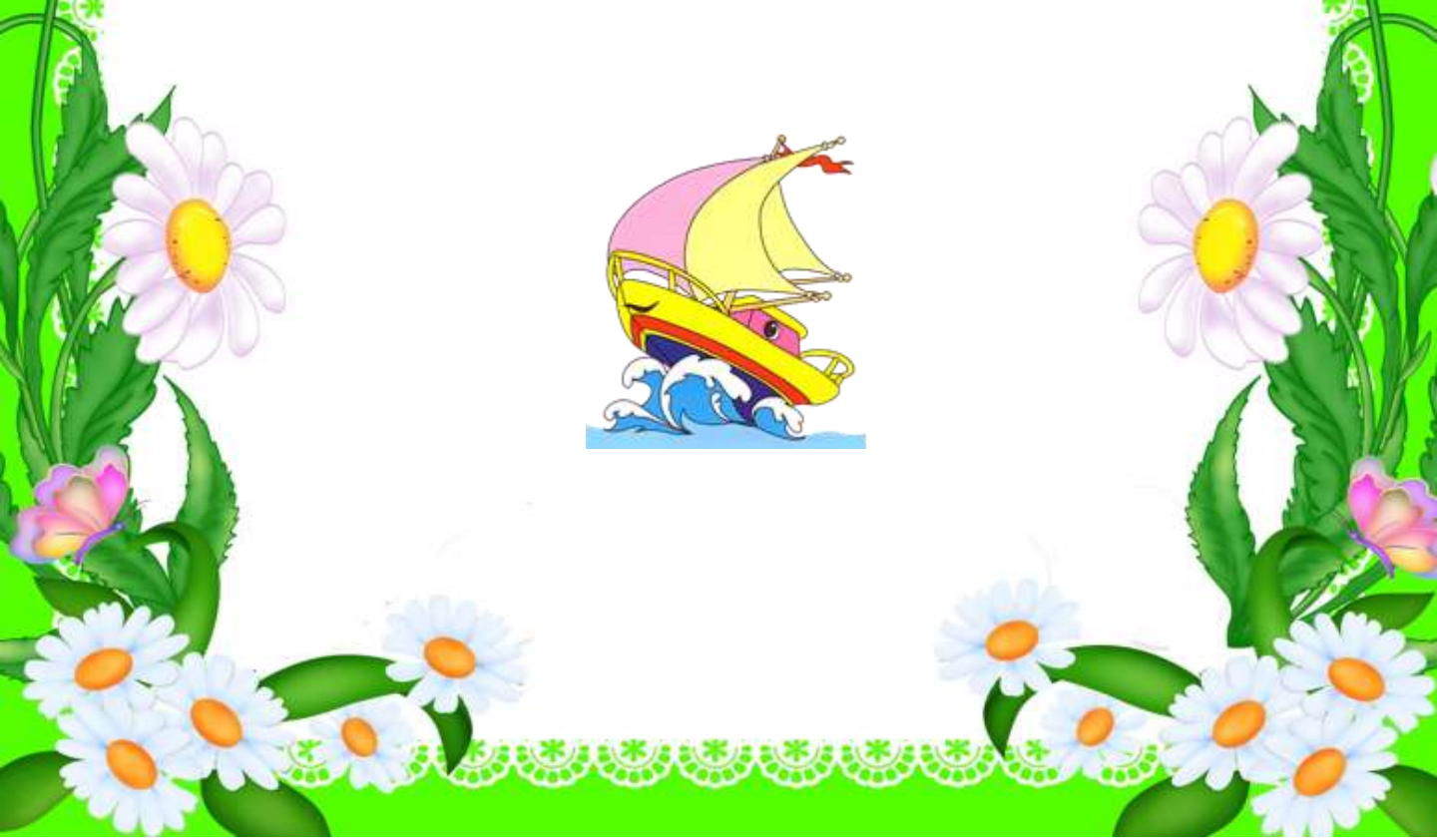
(Наклоны туловища влево-вправо.)

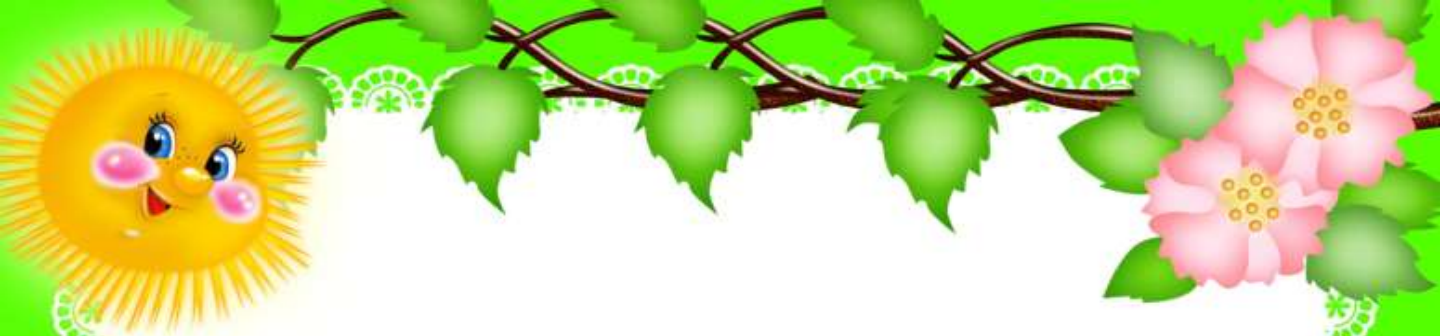
Море волнуется — три!

(Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура, замри!

(Присели.)





КАРТОЧКА № 32

Самолет

Руки в стороны — в полет
Отправляем самолет.

*(Дети бегут на носочках по кругу,
расставив руки в стороны.)*

Правое крыло вперед,
(Поворот через правое плечо.)

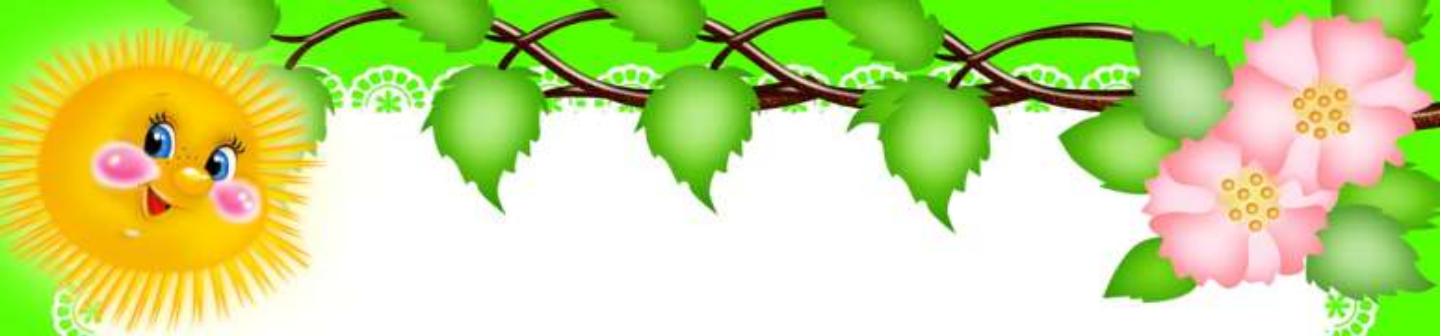
Левое крыло вперед,
(Поворот через левое плечо.)

Полетел наш самолет.

*(Бегут по кругу, расставив руки в
стороны.)*

В. Волина





КАРТОЧКА № 33

Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад.

(Хлопки на каждое слово.)

Буду в садике играть

(Показ жеста «ку-ку» - спрятаться.)

И конструктор собирать,

(Пальцы кистей соприкасаются.)

И игрушки за собой убирать.

(Руки движутся вправо-влево.)

Буду бойко танцевать

(Приседание.)

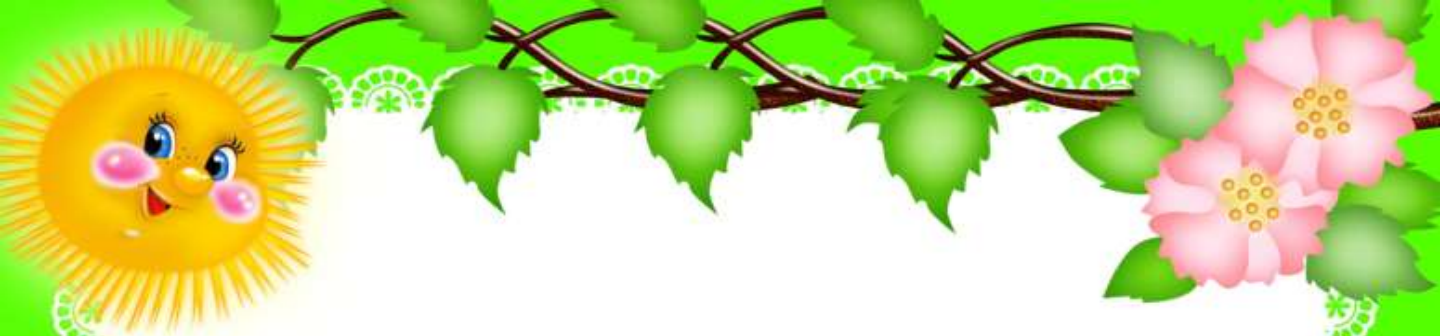
И лепить, и рисовать,

(Имитировать лепку, рисование.)

Буду песни каждый день напевать.

(Руки сложить "замком" перед собой.)



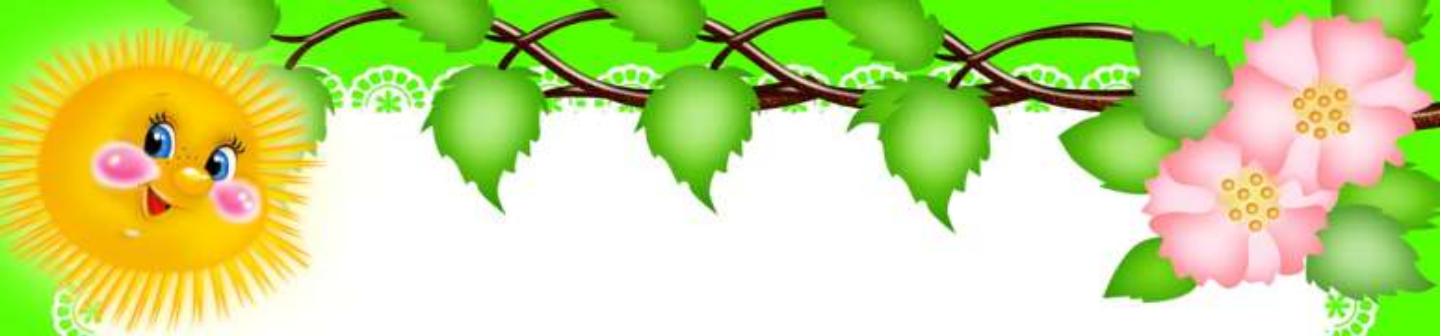


КАРТОЧКА № 34

Самолет

Мы летим под облаками,
(Помахать руками вверх)
А земля плывет под нами:
(Помахать вниз)
Роща, поле, сад и речка,
(Махать руками, словно крыльями).
И дома и человечки.
(Показать крышу, пошагать)
Мы летать устали что-то,
(Вытереть лоб)
Приземлились на болото.
(Сесть на пол.)





КАРТОЧКА № 35

У оленя дом большой,
(*Руки через стороны вверх.*)
Смотрит он в своё окошко,
(*Руки на пояс.*)
Зайка по лесу бежит,
(*Прыжки на месте.*)
Лапой в дверь стучит:
«Стук, стук,
(*Хлопки в ладоши.*)
Дверь открой!
Там в лесу охотник злой».
(*Топаем ногами.*)
«Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне давай».
(*Хлопки в ладоши.*)





КАРТОЧКА № 36

Месяц по небу плывёт

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт?

(Ходьба.)

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз

(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой.

(Дети машут руками за спиной.)

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости.

(Дети машут руками перед собой.)

Кто садится на кровать,

Кто на стул, а кто на шкаф.

Кто на кресло, кто на стол,

Кто на полку, кто на пол.

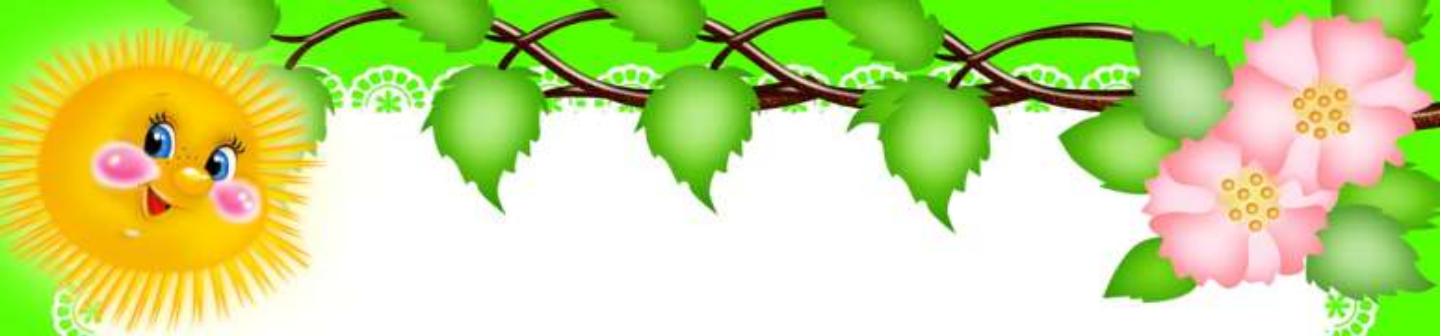
(Приседания.)

Ну, и мы на коврик сели

На картинки посмотрели.

(Дети садятся на ковер.)





КАРТОЧКА № 37

Про лето

Летней жаркою порой
(Ходьба на месте.)

Пойдем на речку мы с тобой!

Будем плавать, загорать,
(Имитация плавания.)

Землянику собирать.

(Имитация сбора ягод в ладонь.)

Слушать, как поёт соловей,

(Приставить ладонь к правому уху.)

Как журчит прозрачный ручей,

(Приставить ладонь к левому уху.)

Наблюдать, как возле водицы

(Присесть на корточки, соединить в
горизонтальном положении два кулака,
развести в разные стороны
указательные и средние пальцы.)

Стрекоза резвится.

