

Картотека физкульт МИНУТОК

Группа № 4
«Колобок»

Воспитатель: Темникова Н.М.

Г. Ухта

2022 год

Цель:

проведения физкультурной минутки

- повысить или удержать умственную работоспособность детей на, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

ЗАДАЧИ:

Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

«Детский сад». Дорога в детский сад.

Ветер

Ветер дует нам в лицо (*движения кистями рук в сторону лица*)

Закачалось деревцо (*покачивание в стороны поднятыми руками*)

Ветер тише, тише, тише (*приседания*)

Деревцо все выше, выше (*встают и поднимают руки вверх*).

Игрушки (кукла, машинка, мяч, кубики)

Кукла

Поднимает кукла руки, (*Поднимать и опускать руки*)

Вверх-вниз, вверх-вниз! (*вверх.*)

А потом она танцует, (*Повороты вокруг себя.*)

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам (*Наклоны вперед.*)

Поклонись, поклонись!

Дни здоровья

Дружно по лесу гуляем

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.*)

Овощи

Овощи

На огород мы побежим, (*Бегут по кругу*).

Что растет там, поглядим.

Под листочками на грядке (*Наклоняют туловище*)

Огурцы играют в прятки. (*вправо-влево*).

Дождик мой водить начнет —

Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро: (*Наклоняют голову вправо-влево.*)

—Надо было брать ведро.

Фрукты

Компот

Будем мы варить компот — (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот — (*показать руками — много*)

Будем яблоки крошить — (*имитировать, как крошат*)

Грушу будем мы рубить — (*рубят, отжимают, кладут*)

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. — (*насыпают песок*)

Варим, варим мы компот — (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ — (*хлопать в ладоши*)

«Домашние животные» Кошка, собака, корова, лошадь.

Бычок

Маленький бычок, - (*присели, встали*)

Желтенький бочок, - (*наклоны в сторону*)

Ножками ступает, - (*топаем*)

Головой мотает. — (*Мотаем головой*)

Где же стадо? Му-у-у — (*поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону*)

Скучно одному-у-у-! — (*наклонились вниз и помахали вытянутыми руками.*)

**Домашние птицы (Курица, гусь, утка).
Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг, *(Шагаем.)*

Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, *(Машем руками-*

Ж-ж-ж! крыльями.)

Гуси шеи выгибают, *(Круговые вращения*

Га-га-га! шеей.)

Клювом перья расправляют. *(Повороты туловища*

влево-вправо.)

Дикие животные Заяц, медведь, еж.

Веселые зайчата.

Зайки, дружно все присели, *(стоя по кругу, приседают на корточки).*

Друг на друга поглядели. *(глядят друг на друга).*

И похлопали в ладошки:....*(хлопают в ладоши).*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

И потопали мы ножкой.... *(топают ногами)*

Топ, да топ, топ, да топ

- Что у зайцев на макушке? *(ставят руки на голову, словно ушки).*

- Длинные растут там ушки.

Раз подскок, два подскок - *(прыгают на месте).*

Поскакали все в лесок. *(скачут врассыпную)*

Зима. Елка. Новый год.

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – *(пружиня ногами, выполняю повороты)*

Через дуб перерос. *(вправо – влево)*

Через дуб перерос, - *(протягивая вперед руки)*

Прикатил подарков воз: - *(рисуют в воздухе обеими руками большой круг)*

Морозы трескучие, - *(скрестив руки на груди, похлопывают ладонями)*

Снега сыпучие, - *(взмахивают кистями сверху вниз)*

Ветры завьюжные, - *(качают руками над головой)*

Метели дружные. – *(постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)*

Дни здоровья

Мы погреемся немножко.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши)*

Мы погреемся немножко,

Мы попрываем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. *(Выполняют прыжки на двух ногах)*

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. *(Шагают, высоко поднимая ноги)*

Посуда (тарелка, ложка, чашка).

Посуда

Посуду моет наш Антошка.

(Потирают ладошки друг о друга)

Моет вилку, чашку, ложку.

Вымыл блюдце и стакан,

(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца).

И закрыл покрепче кран.

(Выполняют имитирующее движение.)

Одежда

Физкультминутка про одежду.

Коля, Коля, Николай, за собою убирай! *(идут по кругу друг за другом)*

У тебя ленивы руки *(хлопают в ладоши)*

Под столом ремень и брюки, *(приседают)*

Не в шкафу рубаха, *(«рисуют» четырехугольник)*

Николай – неряха. *(грозят пальчиком и качают головой).*

Обувь

Сапожки

Я умею обуваться, *(руки на поясе, топать ногами)*

Если только захочу *(руки на поясе, повороты головы в стороны)*

Я и маленького братца

Одеваться научу *(приседания)*

Вот они-сапожки *(показать ручками на обувь)*

Этот-с левой ножки...*(выставить левую ногу вперед)*

Этот- с правой ножки. *(выставить правую ногу вперед)*

Мебель

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, *(Хлопают в ладоши).*

Много мебели в квартире. *(Прыгают на месте.)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(Делают повороты
вправо-влево.)*

А в буфет поставим чашку. *(Поднимают руки вверх и
потягиваются.)*

Чтобы ножки отдохнули, *(Трясут каждой ногой.)*

Посидим чуть-чуть на стуле. *(Приседают на корточки).*

Моя семья. Праздники (23 февраля, 8 марта)

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши).*

Кто живет 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 котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я – *(Повороты туловища)*

влево-вправо.

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

Человек. Тело человека.

Мы ногами топ-топ

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.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Дни здоровья

Закаляемся

Я утром закаляюсь, *(движения хлопанья по воде)*

Водичкой обливаюсь, *(движения набрасывания на себя воды)*

Пусть тельце будет красненьким, (*поглаживание рук*)

А ротик пусть зубастеньким. (*улыбка*)

Пусть ручки будут чистыми (*имитация намыливания рук*)

А ножки будут быстрыми. (*бег на месте*)

Транспорт (самолет, машина, корабль).

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (*приседают на корточки*)

И в окошко посмотрели - (*делают повороты головой вправо, влево*)

Наш шофер педаль нажал - (*одной ногой нажимают на воображаемую педаль*)

И автобус побежал - (*бегут по кругу, в руках «руль»*)

Насекомые

Кузнечики

Поднимайте плечики, (*движения по смыслу слов*)

Прыгайте кузнечики,

Прыг – скок, прыг – скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

Лето

Цветы

Наши алые цветки распускают лепестки. (*плавно поднимаем руки вверх*)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышит. (*качание руками влево - вправо*)

Наши алые цветки закрывают лепестки. (*присели, спрятались*)

Головой качают- бабочек встречают. (*движения головой влево- вправо*)