

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 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 вперевалку.)

За мамою-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 водой 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 поедem 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 пойдem (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 сластёна 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 пчёлочку 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 топаям,

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)

- Хотя 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.

Закреть 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