

# КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

## Средняя группа 4-5 лет № 9 «Рябинки»

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. Как правило, такие паузы организуются в промежутки между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.

Цель:

- предупреждение утомляемости малышей;
- восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).

Задачи:

- развитие координации движений;
- тренировка мелкой моторики (для средней группы это начальный этап подготовки руки к письму);
- совершенствование осанки;
- развитие речи, произвольного внимания и памяти (за счёт запоминания движений и слов их иллюстрирующих);
- стимулирование интереса детей к совместному с педагогом и товарищами выполнению заданий.

### Как проводится физкультминутка

Движения выполняются стоя. Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место.

Упражнения могут заключаться в:

- потягивании;
- наклонах туловища;
- махах руками вверх и вниз;
- беге на месте;
- приседаниях;
- невысоких прыжках;
- ходьбе.

Каждый вид движений сопровождается текстом — потешкой или стихотворением, которые могут быть связанными с темой занятия, а могут быть отвлечёнными от неё. Дети произносят текст по строчкам, делая вдох на начале строки и выдыхая в конце — это принципиально важно, так как в этом случае после выполнения упражнений дыхание будет спокойным и ритмичным.

### Когда проводится физкультминутка

Физкультурная пауза, как уже было сказано, не является обязательным элементом режима. Более того, она проводится не на всех занятиях непосредственной образовательной деятельностью (НОД). Так, физкультурные и музыкальные занятия уже насыщены движениями, то есть вводить их дополнительно не имеет смысла. Что касается уроков по изобразительной деятельности, то в работе со средней группой педагогу нужно ориентироваться на состояние ребят. В 4–5 лет ребята могут довольно долго заниматься тем, что им интересно, что особенно проявляется на уроках рисования или лепки. Поэтому если малыши работают увлечённо, не отвлекаются, то и физкультминутку проводить не стоит. Исключение составляют занятия по рисованию карандашами: недостаточность развития мелкой моторики у воспитанников средней группы приводит к тому, что у них сильно устают пальцы, поэтому физкультминутку для пальчиков делать необходимо.

## **Карточка № 1 . «Самолеты»**

Самолёты загудели,  
*(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*  
Самолёты полетели.  
*(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*  
На полянку тихо сели,  
*(присесть, руки к коленям)*  
Да и снова полетели.  
*(руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у").*

## **Карточка № 2. «Игрушки»**

Буратино потянулся.  
*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*  
Раз - нагнулся, два - нагнулся.  
*Наклоны влево и вправо.*  
Руки в стороны развел,  
*Развести руки в стороны.*  
Ключик, видно, не нашёл.  
*Вращения руками перед грудью.*  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
*Руки поднять вверх и потянуться на носочках.*

## **Карточка №3. «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»)*

## **Карточка № 4. «Теплоход»**

От зеленого причала –  
*(дети встали)*  
Оттолкнулся теплоход.  
Он шагнул назад сначала –  
*(шаг вперёд. раз, два)*  
И поплыл, поплыл по речке –  
*(волнообразное движение руками)*  
Набирая полный ход –  
*(ходьба на месте)*

## **Карточка № 5. «Шофер»**

Качу, лечу во весь опор. –  
*(бегут по кругу, крутят воображаемый руль)*  
Я сам – шофер,  
Я сам – мотор.  
Нажимаю на педаль, –  
*(останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)*  
И машина мчится в даль. –  
*(бегут по кругу)*

## **Карточка № 6. «Строители»**

Гномы строят новый дом  
Динь-дон, дин-дон, -  
*(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*  
Гномы строят новый дом, -  
*(стучим кулаком об кулак)*  
Красят стены, крышу, пол, -  
*(руками "красим" сбоку, сверху, внизу)*  
Прибирают всё кругом. –  
*(метём метлой)*  
Мы к ним в гости придём –  
*(шаги на месте)*  
И подарки принесём. –  
*(руки вперёд, ладонями вверх)*



## Карточка № 7.

### «Кузнечик»

Я гуляю по дорожке, -  
(шаги на месте)  
А кузнечик скачет рядом. –  
(прыжки 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)

## Карточка № 8.

### «Бабочка»

Бабочка летала, -  
(медленный бег на носочках)  
Над цветком порхала. –  
(руки делают взмахи вверх-вниз)  
Села, посидела – (присесть, покачать головой)  
И нектар поела. – (вниз – вверх)  
Два своих больших крыла  
Опустила, подняла. –  
(встать опустить и поднять руки)  
Полетела дальше, -  
(медленный бег на носочках)  
Чтобы мир был краше. –  
(руки делают взмахи вверх – вниз)

## Карточка № 9.

### «Будем летом мы играть.»

Раз, два, три, четыре, пять, - (скачут по кругу)  
Будем летом мы играть,  
Будем плавать и качаться, - (плывут)  
Будем прыгать и кататься. – (прыгают)  
Будем бегать, загорать – (бегают по группе)  
И цветочки собирать. – (наклоняются)

## Карточка № 10.

### «Дождь.»

Дождь! Дождь! Надо нам –  
(шагаем на месте)  
Расходиться по домам!  
Гром! Гром, как из пушек. –  
(прыжки на месте)  
Нынче праздник для лягушек.  
Град! Град! Сыплет град, -  
(присели, хлопки в ладоши)  
Все под крышами сидят.  
Только мой братишка в луже –  
(шагаем на месте)  
Ловит рыбу нам на ужин.

## Карточка № 11.

### «Боровик»

По дорожке шли, - (маршировать)  
Боровик нашли. – (наклониться)  
Боровик боровой - (руки над головой в "замке").  
В мох укрылся с головой,  
Мы его пройти могли – (ходьба на месте)  
Хорошо, что тихо шли.

## Карточка № 12.

### «Труд взрослых.»

Лесорубами мы стали,  
Топоры мы в руки взяли!  
(руки в замке)  
И, руками сделав взмах,  
(высоко поднять руки, завести за голову)  
По полену сильно – бах, бах, бах! (наклон )

## Карточка № 13.

### «Птицы.»

Вот под ёлочкой зелёной  
Скачут весело вороны (прыжки)  
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!  
Целый день они кричали,  
Спать ребятам не давали. (летают и кричат)  
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!

## Карточка № 14.

### «Транспорт»

**Машина -**  
Завели машину: ш-ш-ш. (ращения руками перед грудью. )  
Накачали шину: ш-ш-ш. (Насос".)  
Улыбнулись веселей  
И поехали скорей. (2 раза).  
(ращение воображаемого руля.)

Только к ночи умолкают  
И все вместе засыпают. *(присели на корточки и закрыли глаза)*

### **Карточка № 15.** **«Девочки и мальчики.»**

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,  
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ.  
Весело хохочут: ха, ха, ха.  
Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*  
После отдыхают *(приседают , руки свободные)*

### **Карточка № 16.** **«Спорт.»**

Мы проверили осанку и свели лопатки,  
Мы походим на носках, а потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайлька-трусишко  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

### **Карточка № 17.** **«Труд взрослых.»**

Лесорубами мы стали,  
Топоры мы в руки взяли! *(руки в замке)*  
И, руками сделав взмах,  
*(высоко поднять руки, завести за голову)*  
По полену сильно – бах, бах, бах! *(наклон )*

### **Карточка № 18.** **«Цветочки.»**

Наши красные цветки  
Открывают лепестки.  
*(поднимаясь плавно развести сомкнутые руки)*  
Ветерок чуть дышит –  
Лепестки колышет. *(плавное помахивание руками)*  
Наши красные цветки  
Закрывают лепестки. *(сводим руки над головой)*  
Головой качают  
Тихо засыпают.  
*(опускаются на корточки и закрываются руками)*

### **Карточка № 19.** **«Самолёты»**

Самолёты загудели  
*(вращение перед грудью вращательными движениями)*  
Самолёты полетели  
*(руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)*  
На полянку тихо сели  
*(присесть, руки к коленям)*  
Да и снова полетели.

### **Карточка № 20** **«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник,  
*"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.*  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
*Присесть, одна рука на поясе.*  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни - разобьются.  
*Кружиться, рисуя руками круг.*  
Вот серебряные ложки,  
*Потянуться, руки сомкнуть над головой.*  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес.



Сделать большой круг.

## Карточка № 21

### «Моя семья»

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять  
*(потянуться)*  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три – четыре  
И на месте поскакать - пять.

## Карточка № 22

### «Весна»

Руки подняли и помахали –  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули-  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем-  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут – покажем:  
Крылья сложили назад! *(руки отведены назад)*

## Карточка № 23

### «Дом, мебель»

Стоит в поле теремок,  
*(пальцы раздвинуты)*  
На двери весит замок  
*(пальцы переплетены в замок)*  
Открывает его волк:  
*(движение сомкнутыми кистями влево , вправо)*  
Дёрг- дёрг - , дёрг – дёрг.  
*(движение сомкнутыми кистями к себе и от себя)*  
Пришёл Петя петушок  
И ключом открыл замок.  
*(пальцы размыкаются и соединяются, изображая крышу)*

## Карточка № 24

### «Одежда, обувь»

Раз! Два! Три! Четыре!  
По дорожке я скачу.  
*(дети скачут на двух ногах)*  
Раз! Два! Три! Четыре!  
Башмачок скакать учу.  
*(прыжки на месте)*  
Раз! Два! Три! Четыре!  
Обломился каблучок.  
*(дети приседают)*  
Раз! Два! Три! Четыре!  
Заблудился башмачок.  
*(разводят руки в стороны)*

## Карточка № 25

### «Рыбы»

Улитки ползут ,свои домики везут.  
*(передвигаются медленно, в полуприсяде, сложив руки за спину)*  
Рогами шевелят, на рыбок глядят.  
*(Останавливаются , делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, в право.)*  
Рыбки плывут, плавничками гребут.  
*(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперед . назад.)*  
Влево, вправо поворот, а теперь наоборот.  
*(повороты туловища влево – вправо и наоборот)*

## Карточка № 26

### «Космос»

Раз – два – стоит ракета.  
*(руки над головой)*  
Три – четыре – самолёт,  
*(руки в стороны)*  
Раз – два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счёт.  
Раз ,два, три, четре –  
*(хлопки в ладоши)*  
И на месте походили.  
*(ходьба)*

## Карточка № 27

### «Лес»

Ветер тихо клён качает,  
Влево, вправо наклоняет.

Раз наклон,

И два наклон,

*(руки за голову, наклоны туловища влево, вправо)*

Зашумел листвою клён.

*(руки вверх, помахать кистями)*

*Повторить два- три раза.*

## Карточка № 28

### «Насекомые»

Прилетела к нам вчера полосатая пчела  
*(машут ладошками )*

А за нею шмель – шмельёк,

И весёлый мотылёк.

Два жука и стрекоза

*(на каждое название насекомого загибают пальчики)*

Как фонарики глаза

*(делают кружки из пальчиков и подносят к глазам)*

Пожужжали, полетали,

*(жужжат и двигаются)*

От усталости упали.

*(роняют ладошки вниз)*

## Карточка № 29

### «Дождик»

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

*(Руки вытянуты, ладоши вниз.*

Дождинки пляшут,

*(Потряхивают руками)*

Как живые,

Пей, рожь, пей!

*(Топают ногами.)*

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

*(Наклоняются, садятся.)*

## Карточка № 30

### «Солдат»

На одной ноге постой – ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую – к груди,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.