

МАДОУ Детский сад № 209

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

К теме: Я вырвсту здоровым

Людмила Белимова  
2018 год

## Картотека Физкультминуток

### Первая неделя

День недели		
Понедельник	<p><b>Нам пора передохнуть</b> Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.) Покрутили головой, И усталость вся долой! Раз-два-три-четыре-пять, Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.) Встали ровно. Наклонились. Раз - вперёд, а два — назад. Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.) А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем. Мы колени разминаем, Наши ноги упражняем. (Приседания.)</p>	<p><b>Мы устали, засиделись</b> Мы устали, засиделись, Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.) То на стену посмотрели, То в окошко поглядели. Вправо, влево поворот, А потом наоборот. (Повороты корпусом.) Приседанья начинаем, Ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Приседать не торопись! (Приседания.) И в последний раз присели, А теперь на место сели. (Дети садятся.)</p>
Вторник	<p><b>Быстро встаньте.</b> Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь. Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите, Влево, вправо повернулись, Рук коленями коснулись. Сели, встали, сели, встали И на месте побежали.</p>	<p><b>Девочки и мальчики.</b> 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)</p>
Среда	<p>В понедельник я купался, <i>(Изображаем плавание.)</i></p>	<p>Отдых наш - физкультминутка, Занимай свои места: Раз - присели, два - привстали.</p>

	<p>А во вторник — рисовал. (<i>Изображаем рисование.</i>) В среду долго умывался, (<i>Умываемся.</i>) А в четверг в футбол играл. (<i>Бег на месте.</i>) В пятницу я прыгал, бегал, (<i>Прыгаем.</i>) Очень долго танцевал. (<i>Кружимся на месте.</i>) А в субботу, воскресенье (<i>Хлопки в ладоши.</i>) Целый день я отдыхал. (<i>Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.</i>)</p>	<p>Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали Ванькой-встанькой словно стали. А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. (слова дети сопровождают движениями)</p>
Четверг	<p>Хомка, хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет. Шейку трет. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. (имитируем движения)</p>	<p>Коля, Коля, Николай, За собой убирай! (<i>дети идут по кругу друг за другом</i>) У тебя ленивы руки: (<i>хлопают в ладоши</i>) Под столом ремень и брюки, (<i>приседают</i>) Не в шкафу рубаха, (<i>«рисуют» четырёхугольник</i>) Николай – неряха. (<i>грозят пальчиком и качают головой</i>)</p>
Пятница	<p><b>Человек</b>  Есть на пальцах наших ногти, На руках – запястья, локти. Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь. Бёдра, пятки, две стопы, Голень и голеностопы.</p>	<p><b>Я спортсменом стать хочу,</b> На скакалке я скачу, Подойду к велосипеду. И быстрее всех поеду. Я нагнусь-нагнусь-нагнусь, Я до пола дотянусь, Пола я легко коснусь Осторожно распрямлюсь. Ручки вверх я подниму.</p>

	<p>Есть колени и спина, Но она всего одна. Есть у нас на голове Уха два и мочки две. Брови, скулы и виски, И глаза, что так близки. Щёки, нос и две ноздри, Зубы, губы, посмотри. <i>( всё показывают по очереди)</i></p>	<p>Где там небо – не пойму! Я зажмурюсь и руками Поиграю с облаками. Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама! Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень. Руки в стороны, в кулачок, Разжимаем и на бочок. Левую вверх! Правую вверх! В стороны, накрест, В стороны, вниз. Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак) Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)</p>
--	---	--

## Вторая неделя

День недели		
Понедельник	<p><b>Фрукты, сад</b> Мы вчера в саду гуляли <i>(идут по кругу)</i> Мы смородину сажали <i>(копают яму)</i> Яблони белили мы <i>(движение правой рукой вверх-вниз)</i> Известью, белилами. Починили мы забор, <i>(имитируют удары молотком)</i> Завели мы разговор <i>(говорит выбранный заранее ребёнок)</i> -Ты скажи, садовник, наш Что ты нам в награду дашь? <i>(далее все вместе)</i> -Дам в награду слив лиловых, Груш медовых, Самых крупных, спелых яблок, Вишен целый килограмм. Вот что вам в награду дам! <i>(загибают пальцы на название)</i></p>	<p>Овощи и фрукты <i>(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))</i> Вкусные продукты. <i>(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)</i> В огороде <i>(наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)</i> И в саду <i>(выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)</i> Для еды я их найду. <i>(погладить правой рукой по животику, затем левой)</i></p>

	<i>каждого фрукта)</i>	
Вторник	<p><b>«Покупаем продукты»</b>  Сумку в руки мы берём,  <i>(наклоняются и берут воображаемую сумку)</i>  В магазин с тобой идём.  <i>(шагают на месте)</i>  В магазине же на полках  Не шарфы и не футболки.  <i>(поднимают руки вверх и отрицательно покачивают головой)</i>  Вкусно пахнет здесь всегда,  <i>(поворот головы вправо, затем влево с вдыханием воздуха)</i>  В доме – вкусная еда.  <i>(«дом» над головой)</i></p>	<p><b>«Ягоды»</b>  Мы шли-шли-шли,  <i>(«шагают» пальчиками по столу)</i>  Землянику нашли.  <i>(изображают землянику)</i>  Раз, два, три, четыре, пять –  <i>(пальчики «здороваются»)</i>  Мы идём искать опять.  <i>(«шагают» пальчиками по столу)</i></p>
Среда	<p><b>Огород</b>  Мы стоим на огороде.  Удивляемся природе.  <i>(потягивание, руки в стороны)</i>  Вот салат, вот здесь укроп.  Там морковь у нас растёт.  <i>(правой рукой коснуться левой стопы и наоборот)</i>  Поработаем с тобой,  Сорнякам объявим бой –  С корнем будем выдирать  Да пониже приседать  <i>(приседания)</i>  Все полили мы из лейки  И садимся на скамейки.  <i>(салятся за столы)</i></p>	<p><b>Овощи</b>  В огород пойдем, урожай соберём  <i>(дети идут по кругу, взявшись за руки)</i>  Мы морковки натаскаем  <i>(«таскают»)</i>  И картошки накопаем  <i>(«копают»)</i>  Срежем мы кочан капусты  <i>(«срезают»)</i>  Круглый, сочный, очень вкусный!  <i>(показывают круг руками)</i>  Щавеля нарвём немножко  <i>(«рвут» 3 раза)</i>  И вернемся по дорожке.  <i>(дети идут по кругу, взявшись за руки)</i></p>
Четверг	<p><b>Нам пора передохнуть</b>  Нам пора передохнуть,  Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)</p>	<p><b>Мы устали, засиделись</b>  Мы устали, засиделись,  Нам размяться захотелось.  (Одна рука вверх, другая</p>

	<p>Покрутили головой, И усталость вся долой! Раз-два-три-четыре-пять, Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.) Встали ровно. Наклонились. Раз - вперёд, а два — назад. Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.) А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем. Мы колени разминаем, Наши ноги упражняем. (Приседания.)</p>	<p>вниз, рывками менять руки.) То на стену посмотрели, То в окошко поглядели. Вправо, влево поворот, А потом наоборот. (Повороты корпусом.) Приседанья начинаем, Ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Приседать не торопись! (Приседания.) И в последний раз присели, А теперь на место сели. (Дети садятся.)</p>
Пятница	<p>Для начала мы с тобой Крутим только головой. (Вращения головой.) Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.) А теперь мы приседаем. Мы прекрасно понимаем — Нужно ноги укреплять, Раз-два-три-четыре- пять. (Приседания.) Напоследок потянулись Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.) От разминки покраснелись И на место снова сели. (Дети садятся.)</p>	<p>Солнце скрылось за домами, («солнышко» над головой) Покидаем детский сад. (шаги на месте) Я рассказываю маме (показывают на себя, а потом на воображаемую маму) Про себя и про ребят: (показывают на себя, а потом на других ребят) Как мы хором песни пели, (далее движения по тексту) Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.</p>