Картотека физкультминуток в подготовительной группе.

Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволок. (закрыли руками лицо)

И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо)

Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)

Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи, (приседаем)

Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)

«Разминка»

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо – влево. (вращение головой)

А теперь руками крутим –

И для них разминка будет. (вращение рук вперед и назад)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. (руки вверх и в стороны)

Повороты вправо – влево,

Плавно производим. (повороты влево и вправо)

Наклоняемся легко,

Достаем руками пол. (наклоны вперед)

Потянули плечи, спинки

А теперь конец разминке. (дети садятся на места)

«Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась, (потерли кулачками глаза)

Потянулась, улыбнулась. (руки вверх, потянулись)

Раз – росой она умылась, (потерли ладонями щеки)

Два – изящно покружилась, (покружились на месте)

Три – нагнулась и присела (присели)

На четыре – полетела. (помахали руками вверх-вниз)

У реки остановилась, (легкий бег на месте)

Над водою закружилась (присели)

«Как у наших зверят»

Как у наших зверят (хлопки в ладоши)

Лапки весело стучат: топ-топ-топ,

Топ-топ-топ. (топают ногами)

А устали ножки, хлопают в ладошки.

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (хлопки в ладоши)

А потом вприсядочку (приседания)

Пляшут звери рядышком. (прыжки на месте)

А как пустятся бежать –

Никому их не догнать. (легкий бег на месте)

«Нам пора передохнуть»

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)

Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.

(Наклоны вперед и назад)

А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем, наши ноги упражняем.

(Приседания)

«Начинается разминка»

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо – влево наклонились

И ещё раз повторили.

Это нужная работа -

Мышцы ног тренировать (Приседания)

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с нами. (Рывки руками)

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг,

А затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок,

И над головой - хлопок.

А теперь все дружно

Прыгнем через лужу!

А сейчас идем по кругу,

Улыбаемся друг другу. (Движения по тексту)

«Вот наши ладошки»

Вот наши ладошки – хлоп-хлоп-хлоп

Вот наши ножки - Топ-топ-топ.

Вот наши щечки - Плюх-плюх-плюх.

Вот наши губки - (вытягивают губы трубочкой)

Чмок-чмок-чмок.

Вот наши зубки – (щелкают языком по нёбу)

Щелк-щелк-щелк.

А вот и сами детки - (гладят себя по голове)

Вот, вот, вот!

«Наклоняемся с хлопком»

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Гимнастика

Раз - подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - на стульчик тихо сесть.

Хомка

Хомка-хомка-хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Дети имитируют движения хомячка)

Я мороза не боюсь…

Я мороза не боюсь,

(Шагаем на месте)

С ним я крепко подружусь.

(Хлопаем в ладоши)

Подойдет ко мне мороз,

(Присели)

Тронет руку, тронет нос

(Показали руку, нос)

Значит надо не зевать,

(Хлопаем в ладоши)

Прыгать, бегать и играть

( прыжки на месте)

Два медведя

Сидели два медведя

На тоненьком суку.

(дети раскачиваются с ноги на ногу)

Один читал газету,

(Читают газету)

Другой мешал муку.

(Мешают муку)

Раз ку-ку, два ку-ку -

Оба шлепнулись в муку.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем - мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, толевую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова -правою ногою,

Снова - левою ногою.

После - правою ногою,

После - левою ногою.

И тогда придешь домой.

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре -

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги!

Стой, раз, два!

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем.

От души мы потянулись,

И на место вновь вернулись.

(Ходьба на месте.)

(Поднимать и опускать плечи.)

(Руки перед грудью, рывки руками.)

(Прыжки на месте.)

(Ходьба на месте.)

(Потягивания - руки вверх и в стороны.)

(Дети садятся.)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так?

Это маятник в часах, отбивает каждый такт

А в часах сидит кукушка, у неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью,

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга.

Повернёмся мы с тобой против стрелки часовой

А часы идут, идут,

Иногда вдруг отстают.

А бывает, что спешат, словно убежать хотят!

Если их не заведут, то они совсем встают.

(Наклоны влево -вправо.)

(Дети садятся в глубокий присед.)

(Приседания.)

(Вращение туловищем вправо.)

(Вращение туловищем влево.)

(Ходьба на месте.)

(Замедление темпа ходьбы.)

(Бег на месте.)

(Дети останавливаются.)

Маленькие гномики

Жили-были в домике (показ руками крыши дома над головой)

Маленькие гномики (наклониться и показать рукой рост гномика)

Тик, Пики, Ники, Лики. (хлопки )

1,2,3,4,5-стали гномики стирать. (Имитация стирки)

(Загибание пальцев) Тики-штанишки,

Пики-носочки

Ники-рубашки

Чики-платочки

Лики умница был, он водичку всем носил.

1,2,3,4,5-вышли гномики гулять. (Ходьба на месте)

Бабу снежную лепили, (имитация движений)

Птичек крошками кормили,

А потом с горы катались, (Пальцы бегут по коленам)

А еще в снегу валялись,

А потом домой пришли, (ходьба на месте)

Съели суп и спать легли. (Имитация движений)

Буратино

Буратино потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся,

Три нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать

Нужно на носочки стать.

Ванька - встанька

Ванька-встанька, приседай-ка,

Не послушный ты какой

Нам не справиться с тобой!

Расту…

Сначала буду маленьким

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим

До лампы дотянусь.

Грибок

Гриша шел, шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз-грибок,

Два-грибок,

Три-грибок.

Положил их в кузовок.

Жук

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу.

Тихо на ветру качаюсь

Низко-низко наклоняюсь.

Утренняя зарядка

Каждый день по утрам делаем зарядку

(ходьба на месте)

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать (ходьба)

Руки поднимать (руки вверх),

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

Солнце заглянуло в кроватку

1, 2, 3, 4, 5.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

1, 2, 3, 4, 5.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку!

Кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко

Прыгай на носках легко!

Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки,

Кто так высоко шагал

Не споткнулся, не упал!

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз

Тронет руки, тронет нос.

Значит надо не зевать

Прыгать, бегать и играть.

Играю…

Я на скрипочке играю:

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке:

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане:

Бум, бум, бум,

Трам, трам, трам.

В страхе зайки разбежались по кустам.

Мы

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем

Мы руки опускаем

Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами:

Топ, топ, топ.

Мы руки опускаем:

Хлоп, хлоп, хлоп.

Мы руки разведем

И побежим кругом

Качели

Лучшие качели - гибкие лианы.

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь день качается

Да, да, да

Тот не огорчается

Никогда!!!

Цветы

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет

Наши алые цветки

Закрывают лепестки

Тихо засыпают,

Головой качают.

Мы тоже можем так.

Скорей смотри: который час?

Тик-так, тик-так, тик-так.

Налево - раз, направо - два

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла,

Мы тоже можем так.

Пастух в лесу трубит в рожок,

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок

Мы тоже можем так.

Идет медведь, шуршит в кустах

Спускается в овраг

На двух руках, на двух ногах

Мы тоже можем так.

Конь через мост идет шажком

Мы тоже можем так,

Теперь и можем отдохнуть

Устали как-никак

Поесть, попить и снова в путь

Мы тоже можем так.

Медвежата в чаще жили

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так,

Головой своей крутили

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали

А потом они ходили

и из речки воду пили

вот так, вот так,

и из речки воду пили

а потом они плясали

лапы выше поднимали

вот так, вот так,

лапы выше поднимали

( круговые движения головой)

( поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

( ходьба по медвежьи)

(наклоны туловища вперед)

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

(прыжки, хлопая руками вверху)

Бабочка

Утром бабочка проснулась

Улыбнулась, потянулась

Раз - росой она умылась

Два - изящно покружилась

Три - нагнулась и присела

На четыре - улетела

Жаворонок

В небе жаворонок пел

колокольчиком звенел

Порезвился в тишине

Спрятал песенку в траве

Тот, кто песенку найдет

Будет весел целый год

Маховые движения руками

руки выпрямляем от груди вверх, кисти вращаем «фонарики»

Маховые движения руками присели, руками обхватили колени

Встаем, хлопки в ладоши

Ветер и зайка

Из сугроба на опушке

чьи-то выглянули ушки

И помчался, скок, скок, скок

Белый маленький зверек

Ветер у березок кружит

шевелит зайчишке уши

Ветер, ветер поиграй-ка

не догнать лихого зайку

«Греем ушки»

Прыжки на месте

Маховые движения руками с постепенным подъемом вверх, и опусканием вниз

Подскоки на месте

ходьба на месте с хлопками

Курица-красавица

Курица-красавица у меня жила

Ах какая умница курица была

Шила мне кафтаны, шила сапоги

Сладкие румяные пекла мне пироги

А когда управится, сядет у ворот

Сказочку расскажет, песенку споет

Махи руками вверх вниз

Наклон вперед наклон вниз

«Печем пирожки»

Приседания

Руки «полочкой» пальчик по щечку (правая рука) наклон вперед вправо, то же влево

Колобок

Жили-были дед и баба

на полянке у реки

И любили очень, очень

на сметане колобки

Баба тесто замесила

колобка она слепила

В печь его поставила

Там его оставила

Вышел он румян, пригож

И на солнышко похож

Он хотел остыть немножко

И улегся на окошко

Не хотел он там лежать

Захотел он убежать

Огород он пересек

И пустился на утек

Полуприсед с выносом пятки вперед

Поглаживаем животик

Движение имитирующие замешивание теста, «лепим» колобок

Наклон вперед, руки развести в стороны

Пружинки с поворотами, руки на поясе руки вверх и через стороны вниз

Движения руками вправо влево (внизу) наклон вперед руки «полочкой» голову на руки

Наклоны головы вправо, влево

бег на месте

Подскоки на месте с ноги на ногу

ходьба на месте

«Ученые мартышки»

(координация речи и движения, развитие мелкой и крупной моторики рук, мимической выразительности)

Две проказницы мартышки

Полистать решили книжки,

Потрясти их, полизать

И как будто почитать

Ловко принялись за дело

И очки они надели,

Вдруг подальше отвели –

К носу книжку поднесли,

Ничего в очках не видно

И мартышкам так обидно!

Оттопырить уши пальцами.

Одну руку положить раскрытой ладонью вверх, пальцами другой изобразить перелистывание книги.

Одной рукой изобразить потрясание книгой, затем раскрыть обе ладони, как бы держа книгу перед собой, языком изобразить лизание.

Ладонь одной руки раскрыта, пальцем другой как бы прослеживается текст.

Изобразить надевание очков; сначала сделать круги из большого и указательного пальцев, а затем провести указательными пальцами обеих рук за ушами, изображая дуги очков.

Раскрытые ладони поднести к носу.

Отвести ладони от носа вперед.

Закрыть глаза руками.

Изобразить собирание слез в ладонь.

«Смелый капитан»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Я на мостике стою

И бинокль в руках держу.

Волны плещутся слегка,

Качка тихая пока,

Волны сильными вдруг стали

И от качки все упали.

За канат держусь я крепко,

Вдруг сорвало ветром кепку,

Я ловить рукою стал,

Чуть с мосточка не упал

Ноги расставить широко, руки на поясе.

Изобразить бинокль с помощью пальцев рук, поднести воображаемый бинокль к глазам.

Обеими руками изобразить легкую волну.

Покачаться из стороны в сторону.

Изобразить волну руками более интенсивно.

Присесть.

Изобразить перебирание каната обеими руками, крепко сжимая кулаки.

Руку поднести к голове и резко отвести в сторону.

Сделать несколько движений в воздухе сначала одной, затем другой рукой.

Руки в стороны, балансировать.

«Мы – шоферы»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Едем, едем на машине,

Нажимаем на педаль,

Газ включаем, выключаем,

Смотрим пристально мы вдаль

«Дворники» считают капли,

Вправо, влево. Чистота!

Волосы ерошит ветер.

Мы – шоферы хоть куда!

Имитация движения рулем

Ногу согнуть в колене, вытянуть

Воображаемый рычаг повернуть рукой к себе, от себя.

Ладонь ко лбу.

Руки согнуты в локтях перед собой, ладони раскрыть, направив их от себя, одновременно вправо, влево.

Поводить над головой раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами.

Большой палец правой руки поднять вверх, остальные сложить в кулак.

«Радость»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Я и ты – все это мы

И вокруг ты посмотри:

Солнце светит, дождь идет,

В роще соловей поет,

Козлик скачет на лугу,

Скачет в радугу-дугу.

Указательным пальцем показать на себя, затем на товарища, затем развести руки в стороны.

Сделать движения головой влево и вправо.

Руки с раскрытыми ладонями и раздвинутыми пальцами поднять вверх, затем развести в стороны, пощелкать пальцами.

Руками изобразить движение крыльев.

Показать пальцами рожки.

Большим пальцем обрисовать в воздухе радугу.

«На пляже»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Лето знойное в разгаре.

Все на пляже загорают,

Руки солнцу подставляют,

Носик кверху задирают

И бегут к реке скорей.

Плавают туда-сюда –

Не утонут никогда!

Брызги в стороны летят

И на всех попасть хотят.

Провести тыльной стороной ладони по лбу, изображая жару.

Вытянуть руки вверх, раскрыть ладони.

Поднять голову, покрутить головой.

Бег на месте.

Изобразить руками плавательные движения.

Сложить руки шалашиком, опустить резко вниз, сделать отрицающее движение указательным пальцем.

Сделать отталкивающие движения руками вперед, попеременно.

«Заботливое солнышко»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Утром солнышко восходит высоко,

Вечером заходит глубоко,

Днем гуляет по небу оно,

Согревает всех,

Лучи раскинув широко,

Гладит ласково листочки и цветы,

Людям золотит и щеки, и носы

День прошел, и с неба на покой

Солнца шар садится за горой.

Поднять руки вверх с раскрытыми ладонями, направленными от себя, и развести пальцы в стороны.

Опустить руки вниз, чуть наклониться.

Поднять руки вверх, сделать из ладоней рук круг, провести его слева-направо и обратно.

Руки поднять вверх и развести в стороны, пальцы разведены широко.

Погладить попеременно одной рукой другую.

Пальцем погладить щеки, нос.

Руки поставить перед собой, вверху из пальцев рук образовать круг, опустить его вниз.

«Приготовили обед»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Сели как-то мы обедать

И позвали в дом соседей.

Скатерть белую накрыли,

Ложки, вилки разложили,

Хлеб нарезали и сыр,

Приготовили гарнир,

Помешали его в чашке

И добавили колбаски.

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты.

Посолили, поперчили,

Замесили. Не забыли

Лук сердитый положить

И скорее все закрыть.

Наготовили, устали,

Печь пирожное не стали.

Имитация движения ложкой.

Позвать движением ладони к себе.

Движения ладонями вниз от центра в стороны, как бы разглаживая скатерть

Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.

Движения сверху вниз ребром ладони.

Резкое потирание кончиками пальцев.

Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.

Из большого и указательного пальцев рук сделать кольца, соединить их, а затем развести, изображая колбаску.

Ладони накладывать попеременно одна на другую

Мелкие движения щепотью пальцев.

Сжимание и разжимание пальцев рук.

Показать «сбор» слез в ладонь.

Хлопок в ладонь горизонтально.

Провести по лбу тыльной стороной ладони.

«Футболисты–проказники»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

В футбол играла детвора,

Мяч по полю гоняла…

И, размахнувшись сильно, вдруг

В окно мячом попала.

Кричит старушка из окна,

Грозит костлявым пальцем,

Считает всех детей она,

А дети, словно зайцы

От страха дружно затряслись

И вмиг все убежали,

Попрятались кто куда

Бабулю они знали!

Ударные движения ногами по воображаемому мячу.

Изобразить в воздухе руками круг.

Резкий замах ногой.

Изобразить указательными пальцами прямоугольник.

Руки поднять вверх, кулаки сжаты, сделать угрожающие движения.

Погрозить пальцем.

Указательным и средним пальцами сделать пошаговые движения слева направо, обозначающие счет

Кистями рук изобразить уши.

Изобразить страх.

Легкий бег на месте.

Присесть, закрыть голову руками.

Прижать ладони к щекам.

«Мамины помощники»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Решили маме мы помочь

И воду в таз налили,

Насыпали вниз порошка,

Белье все замочили.

Стирали долго мы его,

О доску даже терли,

Не разорвали ничего,

А полоскали сколько!

Туда-сюда, туда-сюда,

Вода в тазу вскипела,

Но только, братцы, вот беда,

На пол упала пена.

Давай ее мы собирать,

И отжимать в ведерко.

Чтобы как мама наша стать,

Трудиться надо сколько!

Изобразить пальцами рук откручивание кранов.

Мелкие движения щепоткой пальцев.

Руки поставить перед собой, кисти опущены вниз, изобразить погружение белья в таз.

Потирание кулаком о кулак.

Потирание кулаком о ладонь.

Отрицательное движение указательным пальцем.

Наклониться, руки опустить, расслабить, поболтать ими из стороны в сторону.

Ладони поставить перед собой, резко сжимать и разжимать пальцы.

Ладони поставить к щекам, покачать головой.

Руки опустить вниз, потрясти легко кистями.

Присесть, имитация сбора обеими руками.

Выкручивание «тряпки».

Указательный палец руки поднять вверх.

«Любимые куклы»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Куклам платье дружно шили,

Кукол очень мы любили,

Долго нитку продевали,

Узелок потом вязали,

Отрезали лоскуток,

Прошивали вдоль стежок.

Утюгом горячим шов

Распрямили, чтобы лег.

Кукол поскорей позвали,

Нарядили. Не узнали!

Изобразить качание куклы на руках.

Прижать ладони к груди.

Изобразить вдевание нитки в ушко иглы.

Вращательные движения указательных пальцев вокруг друг друга.

Вытянуть вперед средний и указательный пальцы, остальные поджать, сдвигать и раздвигать их, изображая ножницы.

Зажать между большим, указательным и средним пальцами «иголку», изобразить волнообразные движения справа налево.

Провести кулаком по ладони горизонтально.

Помахать рукой к себе.

Движение обеих рук вдоль тела сверху вниз.

«Веселый оркестр»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Дружно наш оркестр играет,

Все о музыке он знает.

Нежно скрипочка поет,

За собой она зовет.

Трубы громко затрубили

И тарелки в такт забили.

Следом дудочка дудит,

И струна гитар звенит

Барабан вступил, как гром,

Всех перекрывает он.

Изобразить движения дирижера.

Имитация игры на скрипке.

Один кулак поднести ко рту, другим кулаком делаем поступательные движения к себе и от себя.

Похлопать раскрытыми ладонями.

Имитация игры на дудочке.

Имитация игры на гитаре.

Имитация игры палочками на барабане.

Покрывающие движения руками, ладонями вниз.

«Мы ребята – мастера»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Стул сломали мы вчера.

Мы ребята – мастера,

Молотком тук-тук стучали,

Гвозди долго забивали,

Получилось как-то криво.

Отпилили мы красиво,

Зачищали шкуркой долго,

Покрывали лаком стойким,

Верх узором украшали

Папу посмотреть позвали.

Левая рука согнута в локте, поднята вверх, правая образует по отношению к ней горизонтальный жест, направленный на себя.

Указательный жест на себя.

Кулак поставить над кулаком, постучать.

Постучать кулаком о вытянутый указательный палец.

Вытянутой рукой образовать диагональ.

Поступательные движения ребром ладони

Потереть ладонь о ладонь.

Потереть о ладонь то одной стороной пальцев, то другой.

Указательным пальцем очертить в воздухе волнистые движения.

Приложить ладонь ко лбу.

«Юные спортсмены»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Любим спортом заниматься.

Будем очень мы стараться,

Мяч бросать и принимать,

Ловко прыгать на скакалке,

Метко вдаль его кидать,

Ног своих совсем не жалко.

Приседать и вновь вставать,

Руки быстро поднимать,

Наклоняться вправо, влево –

Все мы делаем умело!

Принять позу силача.

Изобразить руками объем мяча, сымитировать его бросание и прием.

Выполнить движения с воображаемой скакалкой.

Изобразить «метание» выбросом руки вперед.

Выполнить движения по тексту.

Поднять руки.

Наклоны

Развести руки в стороны..

«Вкусный арбуз»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Мы большой арбуз купили

И домой скорей пошли.

Там его мы долго мыли,

Обтирали, как могли,

Разрезали вдоль полосок,

А потом и поперек.

По рукам и подбородку

Сладкий сок арбузный тек.

Изобразить обеими руками в воздухе большой круг.

Ходьба на месте.

Вращательные движения раскрытыми ладонями.

Округлые движения руками сверху вниз с раскрытыми ладонями.

Поступательные движения ребром ладоней от себя и к себе.

То же, но в стороны.

Поглаживающие движения ладонями друг о друга вниз, пальцами по подбородку.

Облизывающие движения языком.

«Не хотим мы больше спать»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Мы проснулись рано утром,

Потянулись бодро, шумно

Чтобы сон ушел, зевнули,

Головой слегка тряхнули

Разбудил нас бег на месте,

К ванне побежали вместе.

Умывались и плескались,

Зубы вычистить старались,

Причесались аккуратно,

Приоделись все опрятно.

Не хотим мы больше спать,

Будем весело играть!

Изобразить потирание глаз руками.

Потягивание.

Зевание.

Покачивание головой.

Легкий бег на месте.

Изобразить руками большой прямоугольник.

Массирующие движения ладонями по лицу, шлепки ладонями вниз.

Указательным пальцем сделать вдоль зубов движения вправо-влево.

Движения рукой сверху вниз вдоль волос.

Движения руками вдоль тела сверху вниз.

Указательным пальцем руки, поднятым вверх, двигать влево-вправо.

Хлопки в ладоши.

«Хочу быть птичкой»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Я по улице гулял

Галок и ворон считал:

Раз, два, три, четыре, пять,

Буду я считать опять –

Рот открыл, смотрю я в небо

Вправо-влево. Я там не был.

Птичкой захотел я стать

И руками стал махать.

Крылья вверх и крылья вниз,

Только слышен ветра свист.

Я подпрыгнул, чтоб взлететь,

Но пришлось на землю сесть.

Поступательные движения указательным и средним пальцами обеих рук, обозначающие ходьбу.

Скрестить перед собой кисти рук, сделать плавные движения кистями, обозначающие полет птицы.

Загибать поочередно пальцы рук, начиная с большого.

Загибать пальцы с мизинца.

Открыть рот, поднять голову вверх.

Повороты головы.

Взмахи руками через стороны вверх, вниз часто.

Плавно высоко вверх и вниз взмахнуть руками.

Вращательные движения указательными пальцами обеих рук, поднятыми вверх.

Руки поднять вверх, подпрыгнуть.

Присесть.

«В лес за грибами»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

За грибами в лес пошли,

Много там грибов нашли,

Встретили косого зайку-

Ускакал от нас зазнайка.

Мишка ел в кустах малину

И отдал нам половину.

Дятел тукал – тук да тук,

Раздавался громкий стук

Скрестить вверху руки с раскрытыми пальцами ладонями от себя.

Ладони перед собой, пальцы раскрыты.

Руками изобразить уши.

Указательный и средний пальцы руки вытянуть, остальные поджать в кулак, изобразить движение.

Изобразить, как медведь срывает ягоду, а затем кладет ее в рот.

Одна рука прижата к груди, другая вытянута вперед с раскрытой ладонью.

Ладонь одной руки раскрыта, указательным пальцем другой постучать по раскрытой ладони.

Похлопать в ладоши.

«Я все умею»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Кудри гребнем расчешу,

Косу туго заплету,

И со звездочкой заколку

Я на челку приколю.

Гольфы подтяну струной

Ну-ка, полюбуйтесь мной!

Изобразить расчесывание одной рукой.

Изобразить двумя руками плетение косы.

Сделать пальцем знак вверху.

Одной рукой придерживать волосы, другой изобразить прикалывание.

Наклониться, изобразить подтягивание гольфов.

Руки внизу, немного раздвинуть в стороны, поворачиваться из стороны в сторону.

«Мои умелые руки»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Мои руки – это волны

Ветер гонит их вперед.

Мои руки – крылья чаек,

Небо их к себе зовет.

Мои руки – рыбки в море,

Плавают туда-сюда.

Мои руки – это крабы,

Разбежались кто куда.

Спустимся на дно морское –

Там кораллы, словно ветки,

Водоросли изумрудом

Раскачалися без ветра.

Вот проплыл конек игривый,

Как змея ползет мурена,

И акула отдыхает

Снится море, ей, наверно.

Руками изобразить волну.

Высоко, плавно, через стороны поднимаем и опускаем руки, кисти расслаблены.

Руки поднять перед собой вверх.

Выполнить плавные движения руками, напоминающие плавание рыб.

Согнуть ладонь правой руки влево, потом вправо.

Руки поставить перед собой, пальцы вниз.

Перебирать пальцами.

Присесть.

Руки выставить перед собой, скрестить, ладони – от себя, пальцы расставить.

Руки опустить, плавно ими покачивать.

Выполнить подскоки на месте.

Рукой изобразить волну.

Руки сложить под щеку.

Обеими руками изобразить волну.

«Веселый цирк»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Веселый цирк у нас в гостях,

Жонглер бросает шарики,

И клоун зрителей смешит,

Смешит больших и маленьких.

Вот на канате акробат

Раскинул руки в стороны.

Силач старается поднять

Стальные гири новые.

Наездники на лошадях

По кругу мчатся весело,

А мы мороженое едим

И хлопаем под песенку.

Подбрасывание воображаемых шариков.

Большой палец раскрытой ладони приставить к носу большой палец другой ладони приставить к мизинцу первой.

Показать рукой выше и ниже.

Руки развести в стороны, побалансировать ими.

Изобразить упражнения с гирями.

Подпрыгивать, держа руки вверху.

В кулаке держать воображаемое мороженое.

Похлопать в ладоши.

«Непослушная дочка»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Куклу нежно я качаю,

А она кричит: «Уа».

Руки, ноги поднимает,

Спать не будет до утра.

Кашку я сварю ей лучше

И в тарелку положу,

Вся испачкалась, грязнуля,

Дай, я кашу остужу,

Дочку я свою умыла:

Руки, шею и лицо.

Кашу всю водою смыла,

Наигралась с куклой. Все!

Держа руки перед собой, покачать ими

Движения рук и ног.

Ладони под щекой, отрицательное качание головой

Помешивающее движение рукой.

Раскрытая ладонь одной руки обозначает тарелку, другой рукой изобразить накладывание каши.

Обтереть пальцами лицо.

Обмахивающее движение рукой.

Поглаживающие движения по рукам, шее и лицу.

Потрясти кистями рук.

Руки согнуть в локтях перед собой, выполнить напряженные движения руками, головой и телом, изображающие куклу, раскинуть руки в стороны.

«Снежная баба»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Мы бабу снежную лепили,

Чтоб краше не было ее.

Лопатами весь снег собрали,

Не позабыли ничего.

Сначала ком большой скатали

И плотно этот ком прижали.

Второй поменьше был размером.

На первый он уселся смело,

А третьим голова была

И участи своей ждала.

Лицо украсили морковкой,

И угольками вместо глаз.

Прорисовали ротик ловко,

Смотрели в профиль и анфас.

На голову ведро надели,

Украсили его пером,

Метлу воткнули для порядка,

Трудились дружно всем двором!

Изобразить в воздухе последовательно три круга разных размеров.

Имитация движения лопатой.

Изобразить руками в воздухе максимально большой круг.

Изобразить перед собой руками круг и опустить его.

Изобразить в воздухе руками круг поменьше.

Присесть.

Показать на голову

Подпереть голову ладонями.

На уровне носа пальцами изобразить форму морковки.

Показать на глаза.

Показать на рот.

Повернуть голову в сторону и прямо.

Сделать движение обеих рук сверху вниз по голове.

Поднять правую руку вверх и расставить пальцы.

Имитация движения метлой.

Скрестить пальцы рук в замок.

«Станем мы деревьями»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Станем мы деревьями

Сильными, большими

Ноги – это корни,

Их расставим шире,

Чтоб держали дерево,

Падать не давали,

Из глубин далеких

Воду доставали.

Тело наше – ствол могучий,

Он чуть-чуть качается

И своей верхушкой острой

В небо упирается.

Наши руки – это ветви,

Крону вместе образуют.

В кроне им совсем не страшно,

Когда ветры сильно дуют.

Пальцы веточками будут,

Листья закрывают их.

Когда придет за летом осень,

Разлетятся листья вмиг

Ноги расставить на ширине плеч, руки на поясе

Расставить ноги шире.

Сжатый кулак поставить над другим кулаком.

Наклониться.

Сложить ладони горстью, разогнуться.

Раскрытыми ладонями провести вдоль тела сверху вниз.

Покачивание из стороны в сторону.

Изобразить ладонями крышу дома, направленную острым концом вверх; поднять соединенные руки вверх.

Руки поднять вверх, раскрыть ладони и пальцы направить от себя.

Сомкнуть пальцы над головой.

Покачать головой.

Покачать поднятыми руками.

Пошевелить пальцами.

Прикрывающее движение одной ладони над другой.

Поднять вверх правую, затем левую руку и развести в стороны.

«Поиграем в мяч»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Давайте поиграем в мячик,

Ты отбивай, а он заскачет,

Подбрось его до потолка,

Скорей лови, летит пока.

Прицелься точно

И метко брось,

Попал ли ты – еще вопрос!

Возьми другой и покрути,

Юлою мячик заверти.

Теперь жонглер

Ты ловкий, знай,

И десять мячиков поймай.

Ладонями изобразить мяч.

Движение с отбиванием воображаемого мяча об пол.

Подбрасывающие движения.

Раскрыть ладони, как бы ловя мяч.

Прицеливание.

Бросковое движение.

Пожать плечами.

Наклониться, взять воображаемый мяч, сделать закручивающее движение кистью руки.

Жонглирование воображаемыми мячами.

«Карманов много у меня»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

У меня в кармане груша,

А в другом конфета есть.

В заднем брючном –

Злая кнопка,

Не могу я даже сесть.

А в рубашечном кармашке

Маленький лежит платок,

Чтобы нос, лицо и руки

Вытирать им смело мог.

На ладошку я монетку

Из кармана положу.

Где орел, а может, решка?

У монетки я спрошу.

Достать из правого кармана воображаемую грушу, показав ее объем пальцами.

Левой рукой достать из кармана воображаемую конфету, собрав пальцы в щепотку, облизать губы.

Показать на задний карман.

Сымитировать укол указательного пальца.

Чуть присесть и быстро выпрямиться.

Показать рукой на карман рубашки

Обрисовать указательным пальцем в воздухе квадрат.

Потереть лицо ладонями обеих рук.

Одной рукой достать воображаемую монетку и положить на раскрытую ладонь другой руки.

Подбросить воображаемую монетку на внутренней стороне ладони, затем на внешней

.

«Лестница»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Вверх по лестнице идем

И от всех не отстаем.

На площадке отдохнули

И к перилам мы прильнули,

Так залезли высоко!

Вниз смотреть нам нелегко,

За перила ухватились,

Смело с лестницы спустились.

Рука направлена ладонью вниз ниже груди, ритмичные движения рукой вверх на каждое слово.

Руку положить на руку на уровне груди.

Прижать руки к груди.

Указательный палец направить вверх.

Движение пальцем сверху вниз.

Сжать пальцы в кулаки.

Поступательные движения телом сверху вниз.

«Рыбка плавала в пруду»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Рыбка плавала в пруду,

Хвостиком виляла.

Корм глотала на ходу,

Ротик открывала.

Лягушонок мимо плыл,

Щеки раздувая.

Ножкой дрыгал влево-вправо,

Устали не зная.

Уж шуршал по камышам,

Камыши шумели,

И над всеми в небесах

Птицы звонко пели.

Ладонь повернуть к себе, пальцы сжаты, ладонью сделать плавные движения.

Пальцы обеих рук сжать вместе, большие пальцы противопоставить остальным, изобразить открывание и закрывание рта.

Показать округлые формы пальцами вокруг щек.

Откинуть одну ногу в сторону, потом другую.

Собрать пальцы в щепотку, сделать волнообразное движение рукой.

Руки поднять вверх, покачать ими.

Указательным пальцем показать вверх.

Взмахнуть руками, вытянуть шею.

«Обжора»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Один пузатый здоровяк

Съел десять булок натощак,

Запил он булки молоком,

Съел курицу одним куском,

Затем барашка он поджарил

И в брюхо бедного направил.

Раздулся здоровяк, как шар.

Обжору тут хватил удар.

Округлое движение обеими руками около живота.

Выставить перед собой все пальцы.

Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него.

Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту.

Показать указательными пальцами рожки.

Погладить живот.

Изобразить в воздухе большой круг.

Ударить слегка ладонью по лбу.

«Цветик–колокольчик»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Травка стелется к земле,

Ветер с ней играет,

Стебельки чуть-чуть колышет,

Устали не знает.

А в траве растет цветок,

Вот его бутончик,

Раскрывает лепестки

Цветик-колокольчик.

К солнцу тянет лепестки,

Головой качает,

Пчелок яркостью зовет,

Запах распускает.

Руки поставить перед собой, согнуть в локтях, выполнить плавные движения кистями рук.

Пошевелить всеми пальцами.

Пальцы скрестить, сгибать и разгибать.

Из пальцев сделать бутон.

Раскрыть воображаемый бутон.

Руки поставить перед собой, ладони направить к себе, пальцы раскрыть, направить вверх.

Покачать головой.

Руки скрестить в запястьях, сжать пальцы, изобразить крылышки

Поднести «цветок» к носу, понюхать.

«Сосулька»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Вниз головой висит сосулька,

От солнца насморк у нее

То от тепла она заплачет,

То платьице ушьет свое.

Придет мороз и закалеет,

Немного за ночь подрастет,

Окрепнет телом, потолстеет,

Тяжелой станет, упадет.

Руки опустить вниз, пальцы сомкнуть и острым концом направить вниз.

Вытереть нос.

Потереть глаза пальцами.

Ладонями провести вдоль тела сверху вниз.

Обхватить туловище руками.

Руки поднять вверх, встать на носки.

Руки развести по сторонам тела.

Присесть.

«Утренние заморозки»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Тепло весеннее пришло,

Все ожило и расцвело,

Но только утром рано

Морозить что-то стало.

Покрыта инеем трава,

Седою она стала.

Внутри, как прежде, зелена,

Но от зимы устала.

Вот солнце жаркое взошло,

И травке стало вновь тепло.

Погладить ладонями себя по груди.

Из пальцев рук сделать воображаемый бутон цветка.

Потянуться, зевнуть.

Обхватить туловище руками.

Движение вниз ладонями рук.

Погладить себя по голове.

Прикрыть ладонью указательный палец правой руки.

Опустить плечи и руки, немного наклониться.

Руки поднять вверх, развести.

Руки выставить вперед, ладони направить вверх, приподнять голову вверх.

«Такой разный дождь»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Рассердилась туча злая

И закапал мелкий дождь.

Капля падает за каплей,

Сколько набежало слез!

Дождь сильнее стал,

И ветер сделал вдруг его косым.

Вправо капли, влево капли,

Словно всех косой косил.

Ливень туча посылает

И стеной вода течет.

Где бы спрятаться от ливня?

Зонтик нас раскрытый ждет.

Стукнуть кулаком об кулак.

Быстрое ритмичное постукивание указательным пальцем правой руки о ладонь левой.

Ритмичные щелчки пальцами рук.

Сбор воображаемых слез в ладонь.

Движение ребром ладони сверху вниз по диагонали.

Диагональное движение ребром ладони в разные стороны.

Имитация движения косой.

Резкое движение рукой вперед.

Руки поставить перед собой, ладонями горизонтально к себе, движение ладонями вниз.

Пожать плечами, посмотреть по сторонам.

Руки поднять вверх, изобразить купол зонта.

«Облака»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Облака, как паруса,

Мчит их ветер, гонит,

Если много облаков –

Будет точно дождик.

Ну, а если облака,

Как перо жар-птицы,

Будет солнышко с утра,

Защебечут птицы.

А столкнутся лоб о лоб –

В тучу превратятся,

И тогда грохочет гром –

Это тучи злятся.

Изобразить треугольник указательными и большими пальцами.

Резко выдвинуть вперед одну руку, затем другую.

Руки выставить перед собой, все пальцы раздвинуты.

Ритмичные щелчки пальцами сверху вниз.

Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуты.

Обе руки поднять вверх, соединить, раздвинуть пальцы, развести руки в стороны.

Изобразить руками крылья.

Кулак ударить о кулак.

Изобразить в воздухе большую округлость.

Хлопки в ладоши

Кулаки сжать, руки выставить перед собой.

«Дождевые червячки»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Дождевые червячки

Вылезли наружу.

После теплого дождя

Им погреться нужно.

Лежебоки-червячки

Нежатся на солнце –

То сжимаются они,

Делаются толще,

То становятся они

Длинными, как палка

Наступать на червячков

Всем ребятам жалко.

Расставить пальцы одной руки и между ними просунуть расставленные пальцы другой руки.

Щелчки пальцами обеих рук, направленных сверху вниз.

Обхватить туловище руками.

Подложить ладони под щеку.

Поднять руки вверх, ладони от себя, пальцы расставлены, развести руки в стороны.

Сжать пальцы в кулаки.

Соединить два сжатых кулака.

Вытянуть указательные пальцы.

Поднять ногу.

Опустить осторожно ногу.

«Паучок–ткач»

(развитие речи, мелкой и крупной моторики рук, чувства ритма, мимической выразительности)

Сетку паучок плетет,

Словно ткач проворный,

Нитку липкую по кругу

Намотал задорно.

А потом ее пустил

Чтоб круги связались,

И в красивой паутине

Мухи все остались.

Вывел нитку, натянул

И засел в засаде,

Только мухи не летят,

Паучку досадно!

Указательными и средними пальцами обеих рук изобразить решетку.

Руки вытянуть перед собой и прижать к себе, изображая движение ткача.

Указательным пальцем руки очертить в воздухе круги.

Диагональные движения руками.

Пальцы обеих рук раздвинуть, соединить большие пальцы.

Помахать быстро, резко руками как крылышками.

Указательным пальцем руки провести в воздухе линию.

Приложить козырьком ладонь ко лбу, вглядываясь вдаль.

Махнуть рукой.

«Северные олени»

(координация речи с движением)

Полярное небо ночи темней

Струйками пар из оленьих ноздрей

Хэй-хэй-хэй,

Ой, хэй-хэй.

Свистят по дороге полозья саней,

Поземка скользит и струится по ней.

Хэй-хэй-хэй,

Ой, хэй-хэй.

И ветер с веселою песней моей

Летит над просторами снежных полей.

Хэй-хэй-хэй,

Ой, хэй-хэй.

Летит за оленями песня – мой друг,

И стадо само собирается в круг

Хэй-хэй-хэй,

Ой, хэй-хэй.

Дети скрещивают руки над головой, высоко поднимают ноги, согнутые в коленях.

Имитируют скольжение саней по кругу.

Бег врассыпную под музыку.

Дети скрещивают руки над головой, высоко поднимают ноги, согнутые в коленях.

«Зайцы на тренировке»

(координация речи с движением)

Вышли зайки утром рано

На зеленую поляну.

Учинили тренировку –

Вырабатывать сноровку.

Повертели головами:

раз, два, раз, два

Помахали все ушами:

раз, два, раз, два.

Лапки серые размяли:

раз, два, раз, два.

Мышцы ног все подкачали:

раз, два, раз, два.

Наклонились, сели, встали:

раз, два, раз, два.

А теперь все побежали.

И попрыгали немножко,

И похлопали в ладошки.

Вздохнули, потянулись,

Все взбодрились, улыбнулись.

Ходьба-марш на месте, либо по группе.

Руки на поясе, ноги на ширине ступни. Поворот головы в стороны.

Руки приставить к голове – имитация заячьих ушей.

Помахать головой и кистями рук вперед.

Ноги на ширине плеч, руки прямые, кисти в кулак.

Рывки руками вверх, вниз.

Ноги на ширине ступни, руки вытянуты вперед.

Махи прямыми ногами.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон, дотянуться пальцами рук до пальцев ног, присесть, руки вытянуть, встать в и.п.

Бег на месте, руки согнуты в локтях.

Прыжки на месте с хлопками над головой.

Глубокий вдох, потянуть все тело вверх, выдох –

расслабиться.

«В гостях у снегирей»

(координация речи с движением)

Прилетели снегири,

Как нас много: раз, два три.

На дерево сели,

В окно посмотрели.

Выдохи, Андрюша,

Посмотри, послушай.

Пригласи нас в дом,

Угости зерном.

Поклюем пшенички,

И попьем водички.

Крыльями помашем

И «Спасибо» скажем.

Полетаем мы немножко

И присядем на дорожку.

Взмах руками вверх, вниз (имитация)

Полуприсед, прямые руки отвести назад, повороты головы в стороны

Подскоки на месте с работой рук.

Руки к плечам, ходьба приставным шагом влево, вправо, возможно по гимнастической палке.

Ноги на ширине плеч, руки за спиной, кисти в замок, наклон к левой ноге, посередине, к правой ноге, прогнуть спину, руки, сомкнутые в замок поднять как можно выше.

То же, прогнуть спину назад, запрокинуть голову.

Ноги на ширине ступни, повороты туловища вправо, влево и махи руками, имитируя взмахи крыльев.

Бег по группе (залу).

Сесть на корточки и восстановить дыхание.

«Зоосад»

(координация речи с движением)

Зоосад, зоосад!

Ты всегда ребятам рад!

Ждёт нас косолапый мишка

И весёлая мартышка.

С длинной шеей ждёт жираф

И огромный удав.

Полосатые тигрята,

Непоседы кенгурята

Ждёт сердитый орёл,

Бородатый козёл.

Вновь приедем мы в зоосад

Попроведовать ребят.

Ходьба на месте.

Имитация неуклюжего медведя.

Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ноги на ширине плеч в полуприседе, повороты туловища влево, вправо.

Руки опущены вдоль туловища, потягивание мышц шеи в разные стороны.

Стоя, руки вверху, тянуть всё тело влево – вдох, опустить – выдох.

Встать на четвереньки, прогнуть спину, голову вытянуть вперёд.

Полуприсед, руки на коленях, подскоки на двух ногах.

Взмах руками и ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Имитация бодания козла, пальцы рук приставить к голове как рожки.

Ходьба с расслаблением

«Шалун Мороз»

(координация речи с движением)

Ух, шалун какой мороз!

Заморозил Ваня нос!

Щёчки заалели.

Нет, не страшен ты мороз,

Не дождёшься моих слёз!

Ручками похлопаю

Ножками потопаю.

Поверчусь туда, сюда.

Побегу я со двора

Побежим со мной скорей,

Вместе будет веселей.

Вот и солнце со двора,

Нам домой идти пора.

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны – вдох, обхватить себя руками – выдох.

Потереть руки до локтя, как будто греется.

Потереть щёчки.

Руки на поясе, ноги вместе, наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища по бокам.

Погрозить пальцем.

Хлопки руками.

Потопать ногами.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в разные стороны, с отведением вытянутой руки в сторону.

Руки согнуты в локтях, бег на месте с захлёстом голени.

Сделать глубокий вдох

Выдох, расслабиться

Картотека физкультурных минуток

для детей подготовительной к школе группе

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Клен

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Белки

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке, Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух! приседают на корточки

Раз-два

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

Большой — маленький

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Три медведя

Три медведя шли домой Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой. Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

Пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Зарядка

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Влево, вправо повернитесь,

Наклонитесь, поднимитесь.

Руки вверх и руки вбок,

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку,

Молодцы вы, ребятишки!

Замедляем, дети, шаг,

И на месте стой! Вот так!

А теперь мы сядем дружно,

Нам еще работать нужно.

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Покажите все ладошки

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар!(Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!(Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Хлопки над головой в )

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали Выпрямиться.

И на месте зашагали. Ходьба на месте.

На носочках потянулись, Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки положить за голову.

Как пружинки мы присели Присесть.

И тихонько разом сели. Выпрямиться и сесть.

Матрешки

Хлопают в ладошки Хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки. Повторить хлопки еще раз.

На ногах сапожки, Правую ногу вперед на пятку, левую ногу

Топают матрешки. Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.

Влево, вправо наклонись, Наклоны вправо – влево.

Всем знакомым поклонись. Наклон головы вперед с поворотом туловища

Девчонки озорные, Наклоны головы вправо-влево.

Матрешки расписные. Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.

В сарафанах наших пестрых Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, Хлопок в ладоши перед собой.

Веселые матрешки. Хлопок по парте, повторить еще раз.

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок. Раз, два, три.

Наклонился левый бок. Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, Раз, два, три!

Согнем левую ножку,Раз, два, три.

Ноги высоко подняли

И немного подержали.

Головою покачали

И все дружно вместе встали.

Вверх рука и вниз рука.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

Весёлые гуси

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Ах, как долго мы писали (для глаз)

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания - руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Я спортсменом стать хочу

Я спортсменом стать хочу,

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.

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)

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Лес

На горе стоит лесок

(круговые движения руками)

Он не низок не высок

(сесть, встать, руки вверх)

Удивительная птица подает нам голосок

(глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

(ходьба на месте)

Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"

(плечи поднять)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Вот мы руки развели

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

(Наклонились, выпрямились)

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

(Выдох, вдох)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Бабочка

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Прыжки

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

Эй! Давай-ка, не зевай!

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)

Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую

руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону