

КАРТОТЕКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

МИШКА КОСОЛАПЫЙ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мишка косолапый
По лесу идет. *(идем на месте, переваливаясь с ноги на ногу)*
Шишки собирает,
В корзиночку кладет. *(собираем воображаемые шишки)*
Вдруг упала шишка —
Прямо мишке в лоб! *(бьем себя рукой по лбу)*
Мишка рассердился
И ногою — топ. *(топаем ногой)*

ТОПАЕМ-ХЛОПАЕМ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Выполняйте с ребенком соответствующие тексту движения:

Мы потопаем, как мишка:
Топ-топ-топ-топ!
Мы похлопаем, как мишка:
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!
Лапы вверх мы поднимаем,
На другие приседаем.

ИДЁТ КОЗА РОГАТАЯ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Идёт коза рогатая *(приставляем руки к голове, имитируя "рожки")*
За малыши ребятами.
Ножками — топ-топ! *(топаем ножками)*
Глазками — хлоп-хлоп! *(зажмуриваем и открываем глазки)*
— Кто кашу не ест?
Кто молочка не пьет? *(грозим пальчиком)*
Забодаю, забодаю, забодаю! *(бодаемся)*

ДВА ЖУКА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

На полянке два жука *(пружинящие движения ногами)*
Танцевали гопака:
Правой ножкой топ, топ! *(топаем правой ногой)*
Левой ножкой топ, топ! *(топаем левой ногой)*
Ручки вверх, вверх, вверх! *(поднимаем руки вверх)*
Кто поднимет выше всех? *(тянемся вверх)*

КОМАРЫ ДА МОШКИ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Комары и мошки,
Тоненькие ножки *(приплясываем, держа руки на поясе)*
Пляшут на дорожке.
Ножками — топ-топ! *(топаем ножками)*
Ручками — хлоп-хлоп! *(хлопаем в ладоши)*
Близко ночь — улетели прочь! *(машем руками, как крыльями)*

МИШКА С КУКЛОЙ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Выполняйте с ребенком соответствующие тексту движения:

Мишка с куклой бойко топают,
Бойко топают, посмотри.
И в ладоши громко хлопают,
Громко хлопают — раз, два, три!
Мишке весело, мишке весело,
Вертит мишенька головой.
Кукле весело, тоже весело,
Ой как весело, ой-ой-ой!
Мы попробуем эту полечку,
Эту полечку станцевать.
Разве можем мы, разве можем мы,
Разве можем мы отставать!
Мишке весело, мишке весело,
Вертит мишенька головой.
Кукле весело, тоже весело,
Ой как весело, ой-ой-ой!

МЫ НОГАМИ ТОП-ТОП-ТОП

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мы ногами топ-топ-топ,	<i>(ходим по комнате и топаем)</i>
А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Ай да малыши, ай да крепыши!	
По дорожке мы шагаем	<i>(топаем по комнате)</i>
И в ладошки ударяем.	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Топ-топ, ножки, топ!	<i>(топаем на месте)</i>
Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!	<i>(хлопаем)</i>
Ай да малыши!	<i>(руки на пояс, кружимся)</i>
Ай да крепыши!	<i>(руки на пояс, пружинка)</i>

ЖИЛ-БЫЛ ЗАЙЧИК

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Жил-был зайчик,	
Длинные ушки.	<i>(приставляем ладошки к голове)</i>
Отморозил зайчик	
Носик на опушке.	<i>(прикрываем носик рукой)</i>
Отморозил носик,	
Отморозил хвостик	<i>(прикрываем попу)</i>
И поехал греться	<i>(обнимаем сами себя)</i>
К ребятishкам в гости.	

САМОЛЁТЫ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Самолеты загудели,	<i>(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)</i>
Самолеты полетели.	<i>(руки в стороны, бежим по комнате)</i>
На полянку тихо сели,	<i>(приседаем)</i>
Да и снова полетели.	<i>(руки в стороны, снова бежим по комнате)</i>

ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ СИДИТ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Зайка серенький сидит *(приставляем ладошки к голове)*
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть. *(хлопаем в ладоши)*
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(топаем ногами)*
Кто-то зайку напугал —
Зайка — прыг — и убежал! *(пугаемся и разбегаемся по комнате)*

КАК НА ГОРКЕ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Как на горке — снег, снег, *(встаем с вытянутыми руками на носочки)*
И под горкой — снег, снег, *(приседаем)*
И на ёлке — снег, снег, *(встаем с вытянутыми руками на носочки)*
И под ёлкой — снег, снег. *(приседаем)*
А под снегом спит медведь. *(склоняем голову набок, подложив сложенные ладони под щеку)*
Тише, тише. Не шуметь! *(прикладывает палец к губам).*

СНЕЖИНКИ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

С неба падали снежинки, *(пружинящие движения)*
Белоснежные пушинки,
Они вертелись, они кружились *(кружимся)*
И в сугробы превратились *(садимся на корточки)*
Вот такие вот высокие, *(поднимаем руки вверх)*
Вот такие вот широкие, *(разводим руки в стороны)*
Вот такие вот глубокие, *(присаживаемся на корточки)*
Вот такие белобокие *(поглаживаем себя по бокам)*

СТРЕКОЗА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Вот какая стрекоза, *(показываем размер двумя руками)*
Как горошины глаза. *(прикладываем руки к глазам)*
Влево, *(поворот влево)*
Вправо, *(поворот вправо)*
Назад, *(шаг назад)*
Вперёд, *(шаг вперед)*
Ну совсем как вертолёт.
Мы летаем высоко, *(поднимаем руки вверх)*
Мы летаем низко, *(присаживаемся на корточки)*
Мы летаем далеко, *(приставляем к голове руку козырьком)*
Мы летаем близко. *(руки в стороны — бегаем по комнате)*

КАПУСТА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мы капусту рубим-рубим, *(ударяем рёбрами ладоней о стол или в воздухе)*
Мы капусту солим-солим, *(«солим» щепотками обеих рук)*
Мы капусту трём-трём, *(потираем ладошки)*
Мы капусту жмём-жмём. *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

ШЛА КОЗА НА КАБЛУКАХ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Шла коза на каблуках
В модных красных сапогах (идём на носочках)
По дорожке: цок-цок-цок!
Поломала каблукочок. (идём прихрамывая)
Вот коза на одной ножке
Поскакала по дорожке
Прыг-скок, прыг-скок! (скачем на одной ножке)
Вновь сломала каблукочок! (осторожно падаем на пол)
Вот коза сняла сапожки,
Зашагала по дорожке:
Топ-топ! Топ-топ!

МАШИНА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Би-би-би — гудит машина. (постукиваем кулачком одной руки о ладонь другой)
Тук-тук-тук — мотор стучит. (хлопаем в ладоши)
— Едем, едем, едем, едем,
Он так громко говорит. (ритмично топаем ногами)
Шины трутся о дорогу.
Шу-шу-шу — они шуршат. (потираем ладони)
Быстро крутятся колёса.
Та-та-та — вперёд спешат. (показываем ручками, как крутятся колёсики)

ЦВЕТЫ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Наши красные цветки (согнутые в локтях руки соединяем и поднимаем перед собой, ладошки складываем ковшиком)
Распускают лепестки. (пальцы расставляем в стороны)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (шевелим пальчиками)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. (снова соединяем пальчики в «бутон»)
Головками качают, (качаем из стороны в сторону соединенными вместе кистями рук)
И тихо засыпают. (соединенные кисти рук подкладываем под голову)

ЧАСЫ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мышь полезла в первый раз
Посмотреть, который час. (перебираем пальчиками — «бежим» — от коленочек до макушки)
Вдруг часы сказали: «Бом!», (делаем один хлопок над головой)
Мышь скатилась кувырком. (руки «скатываются» пальчиками с головы к коленкам)
Мышь полезла второй раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: «Бом, бом!» (делаем два хлопка над головой)
Мышь скатилась кувырком. (руки «скатываются» пальчиками с головы к коленкам)
Мышь полезла в третий раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» (делаем три хлопка над головой)

Мышь скатилась кувыркком

(руки «скатываются» пальчиками с головы к коленкам)

МЫШКИ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Вышли мышки как-то раз

(шагаем)

Посмотреть, который час.
смотрим)

(ладонь ко лбу, поворачиваемся во все стороны,

Раз, два, три, четыре

(хлопаем)

Мышки дёрнули за гири.

(движения руками сверху вниз)

Вдруг раздался громкий звон

(закрываем руками уши)

Побежали мышки вон.

(разбегаемся кто куда)

ПЕРЧАТКА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Весёлая мышка перчатку нашла,

(раскрываем ладошку, пальцы растопырены,
поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной

вверх)

Гнездо в ней устроив,

(складываем ладоши «ковшом»)

Мышат позвала.

(сгибаем-разгибаем пальцы — зовущий жест)

Им корочку хлеба дала покусать,

(кончиком большого пальца поочерёдно стучим по
кончикам остальных пальчиков)

Погладила всех

(большим пальцем гладим остальные: скользящим
движением от мизинца к указательному).

И отправила спать.

(ладони прижимаем друг к другу и кладём под щёку)

ВЕТЕРОК

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Ветер дует нам в лицо,

(машем руками к лицу)

Закачалось деревцо.

(руки вверх, качаем)

Ветерок все тише, тише.

(приседаем)

Деревцо все выше, выше.

(подпрыгиваем вверх)

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Раз, два, три, четыре, пять,

(загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(«идём» по столу или по воздуху указательным и средним
пальчиками)

Бабу снежную лепили,

(«лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались,

(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой
руки)

А ещё в снегу валялись.

(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли.

(отряхиваем ладошки одну об другую)

Съели суп и спать легли.

(движения воображаемой ложкой, потом руки под щёчку)

БОЛЬШОЙ - МАЛЕНЬКИЙ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

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

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

ПРИНЦЕССА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Шёл король по лесу, по лесу, по лесу.
Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу. *(ходим по кругу, взявшись за руки)*
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. *(прыгаем, дрыгаем ножками)*
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем. *(хлопаем)*
И ножками потопаем, потопаем, потопаем. *(топаем)*
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся. *(кружимся)*
Давай с тобой подружимся, подружимся, подружимся! *(обнимаемся)*

КЛЁН

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Ветер тихо клен качает, *(руки подняты вверх, движения по тексту)*
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

ТРИ МЕДВЕДЯ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

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)*

ЗАЙКА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Движения по тексту стихотворения.

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.

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ...

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

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.)*

АИСТ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

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

Движения по тексту стихотворения.

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
—Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

БАБОЧКА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

БЕЛКИ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Белки прыгают по веткам. *(Прыжки на месте.)*

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко!

ИНДЮК

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Ира, Инна и Игнат весело играли – *(дети прыгают на месте)*

Дружно во дворе своем индюка искали – *(упражнение «Бинокль»)*

А индюк сидит под ивой – *(присесть)*

Ирис он клюет красивый – *(встать и сделать движение головой вперед – назад)*

А НАД МОРЕМ МЫ С ТОБОЮ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Над волнами чайки кружат, *(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

Мы теперь плывём по морю *(Дети делают плавательные движения руками.)*

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

РАКЕТА

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

А сейчас мы с вами, дети, *(стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»)*

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.. *(основная стойка.)*

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

БУДЕМ МИР МЫ ЗАЩИЩАТЬ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Поочередно соединяют пальчики обеих рук)*

Будем мир мы защищать! *(Жмут руки друг другу)*

На границе встанем, *(Прямые руки вытягивают вперед)*

Всех врагов достанем. *(Шаг, выпад вперед)*

Будем чаще улыбаться, *(Повороты в стороны, улыбаются друг другу)*

А не ссориться и драться! *(Обнимаются друг с другом)*

МЫ СТАНЕМ ВСЕ ВОЕННЫМИ

Цель: активно изменить деятельность детей, снять напряжение, активизировать внимание детей.

Мы станем все военными, *(Шагают на месте)*

Большими, здоровенными. *(Руки вытянуть вверх, опустить через стороны)*

Будем в Армии служить,
Будем Родину любить.
Сад и дом свой охранять,
Будем мир мы защищать!

(Движения повторяются)
(Наклон вперёд, смотрим в «бинокль»)
(Шагают на месте)