

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с № 9

Заверяю
Заведующий МБДОУ с № 9
Олейникова Н.А.
2017г.



Картотека физминуток
по темам недели для старшего дошкольного возраста

Подготовила воспитатель:
Морозова Людмила Александровна

2017г.



Тема «Здравствуй, детский сад»

Физминутка: «Стали дети ровно в круг»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

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)

Тема «Осень»

Физминутка « Осень пришла»

Цель: Снять утомляемость у детей.

Стояла корзинка на полке без дела (присесть,
округлить руки – изобразить корзину)
Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы,
вправо-влево)
Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать,
изобразить ветви деревьев)
Настала пора собирать урожай. (потянуться,
изобразить срывание фруктов с деревьев)
Корзинка довольна (руки округлить
перед собой, кивать головой)
Она удивилась (развести руки)
Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на
носочки, показать руками большой круг)



Тема «Путешествие в хлебную страну.

Физминутка «Колосок»

Цель: Работа над темпом и ритмом речи, координация речи с движением.

Вырос в поле колосок, (Дети сидят на корточках)
Он не низок, не высок. (Постепенно поднимаются)
Налетел ветерок, (Поднимают руки вверх, качают)
Закачался колосок.
Мы в поле придем, (Ходьба на месте)
Колоски соберем, (Наклон)
Муки натолчем, (Кулаком одной руки стучат по ладони другой)
Каравай испечем, (Сжимают кисти рук)
Гостей приглашаем,
Караваем угощаем. (Вытягивают руки вперед, ладони вверх)

Тема «Золотая осень»

Физминутка: «Осенний лес»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Ходит осень по дорожке (ходьба на месте)
Промочила в лужках ножки. (поскоки на месте)
Ходит осень, бродит осень, (ходьба на месте)
Ветер с клена листья сбросил (Поднимают руки вверх, опускают вниз)

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)



Тема «Овощи»

Физминутка «В огород пойдём»

Цель: снятие утомляемости глаз, преодоление усталости у детей, восстановление физических сил дошкольников.

В огород пойдём, (дети маршируют на месте)
Урожай соберём. (идут по кругу, взявшись за руки)
Мы моркови натаскаем (*таскают*)
И картошки накопаем. (*копают*)
Срежем мы кочан капусты, (*срезают*)
Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают руками)
Щавеля нарвём немножко. (*рвут*)
И вернёмся по дорожке. (идут по кругу, взявшись за руки)

Тема «Как устроена природа»

Физминутка: «Деревья»

Цель: Снять утомляемость у детей.

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх)
Вот подул веселый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперед)
Вправо-влево, взад-вперед –
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)
Ветер стих. Возшла луна.
Наступила тишина. (Дети садятся за столы)



Тема «Птицы»

Физминутка: «Птички»

Цель: Работа над темпом и ритмом речи, координация речи с движением.

Птички прыгают, летают, *«имитируют полёт»*

Птички прыгают, поют. *«поют»*

Птички крошки собирают, *«собирают»*

Зернышки клюют. *«клюют»*

Перышки почистили, *«чистят»*

Клювики почистили,

Дальше полетели *«улетают»*

И на место сели. *«сажаются»*.

Тема «Деревья и кустарники»

Физминутка «Деревья»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук;

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! *(Потягивания – руки в стороны)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. *(Потягивания - руки вверх)*

Вот подул веселый ветер,

Закачались тут же ветки, *(Дети машут руками)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. *(Наклоны вперед)*

Вправо-влево, взад-вперед –

Так деревья ветер гнет. *(Наклоны вправо-влево, вперед-назад)*

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? *(Вращение туловищем)*

Ветер стих. Взошла луна.

Наступила тишина. *(Дети садятся за столы)*

Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо

Ветер дует нам в лицо, *(Вместе с ребенком имитируем дуновение ветра, качая туловищем и помогая руками.)*

Закачалось деревцо. *(Руки вверх, раскачивание вправо – влево)*

Ветерок всё тише, тише. *(присесть)*

Деревцо все выше, выше. *(встать и вытянуть руки вверх)*



Тема «Моя семья»

Физминутка: «Семья»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Мама, милая, родная, (ладони прикасаются к щекам, движения головой – влево - вправо)

Папа тоже дорогой. (вытягивают руки вперед).

Бабушка совсем седая, (поглаживая виски в сторону затылка)

Дед уже не молодой. (поглаживание щёк вниз)

Брат похаживает в школу, (ходьба на месте)

А сестра лишь в детский сад, (сгибание ног в коленях)

Я скажу, ребята, смело (сгибание правой руки в локте, большим пальцем прикасаясь к груди)

Что семье я очень рад. (руки от груди разводят в стороны).

Тема «Профессии»

Физминутка: «Профессии»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Много профессий на свете у нас! (Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево)

О них поговорим сейчас: (Развести руки в стороны)

Вот швея рубашки шьет, (Движения воображаемой иглой)

Повар варит нам компот, (Мешаем поварешкой)

Самолет ведет пилот - (Руки – в стороны)

На посадку и на взлет. (Опускают их вниз, поднимают вверх)

Доктор ставит нам уколы (Скрестить пальцы над головой, движения: ладонь – кулак)

И охранник есть у школы. (Руки – согнуты в локтях, силовой жест)

Каменщик кладет кирпич, (Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз.)

А охотник ловит дичь (Делают бинокль из пальчиков)

Есть учитель, есть кузнец, (Загибают пальцы, перечисляя профессии)

Балерина и певец, чтоб профессии иметь, (Разгибаем пальцы)

Надо много знать, уметь (Повороты кистями - тыльная сторона ладошки)

Хорошо дружок учись! (Погрозить пальчиком) И, конечно, не ленись! (Отрицательное движение указательным пальцем)

Тема «Дом, в котором живёшь ты»

Физминутка: «Мой домик»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Дети выполняют прыжки на месте)*

Будем строить и играть.

Дом большой, высокий строим. *(Встают на носочки и тянутся руками вверх)*

Окна ставим, крышу кроем. *(Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой)*

Вот какой красивый дом!

(Указательным жестом вытягивают руки вперед)

Будет жить в нем старый гном. *(Приседают)*

Взяли, детки, белый ком *(сделать руками небольшой круг в воздухе в наклоне вперед)* ;

Мы польём его водой, *(присесть, «поднимая ведро и выливая воду»)*

Домик будет ледяной *(наклоны туловища вправо – влево, руки на поясе)*

Ком за комом мы кладём, *(наклоны влево-вправо, беря ком за комом и складывая их один на один;)*

Вот и вылепили дом. *(потянуться на носочках, руки вверх (большой дом))*

Тема «Дикие животные»

Физминутка: «Мишка вылез из берлоги»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом. Педагог читает стихи, дети выполняют соответствующие движения.

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. *(Повороты влево и вправо.)*

Потянулся он со сна: *(Потягивания — руки вверх.)*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. *(Вращения головой.)*

Наклонился взад-вперёд, *(Наклоны вперед-назад.)*

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки —

Для медведя витаминки. *(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*

Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся. *(Дети садятся.)*



Тема «Осень» (итоговая)

Физминутка: « Осень»

Цель: снятие утомляемости глаз, преодоление усталости у детей, восстановление физических сил дошкольников.

По утрам морозы. (дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх,)

В рощах желтый листопад. (плавные движения над головой влево-вправо)

Листья около березы (медленно приседают,)

Золотым ковром лежат. (делают плавные движения руками перед собой влево-вправо)

В лужах лед прозрачно-синий. (встают, плавно разводят руки в стороны)

На листочках белый иней. (поднимаются на носочки, руки вверх)

Тема «Зимушка-зима»

Физминутка: «Снеговик пропал»

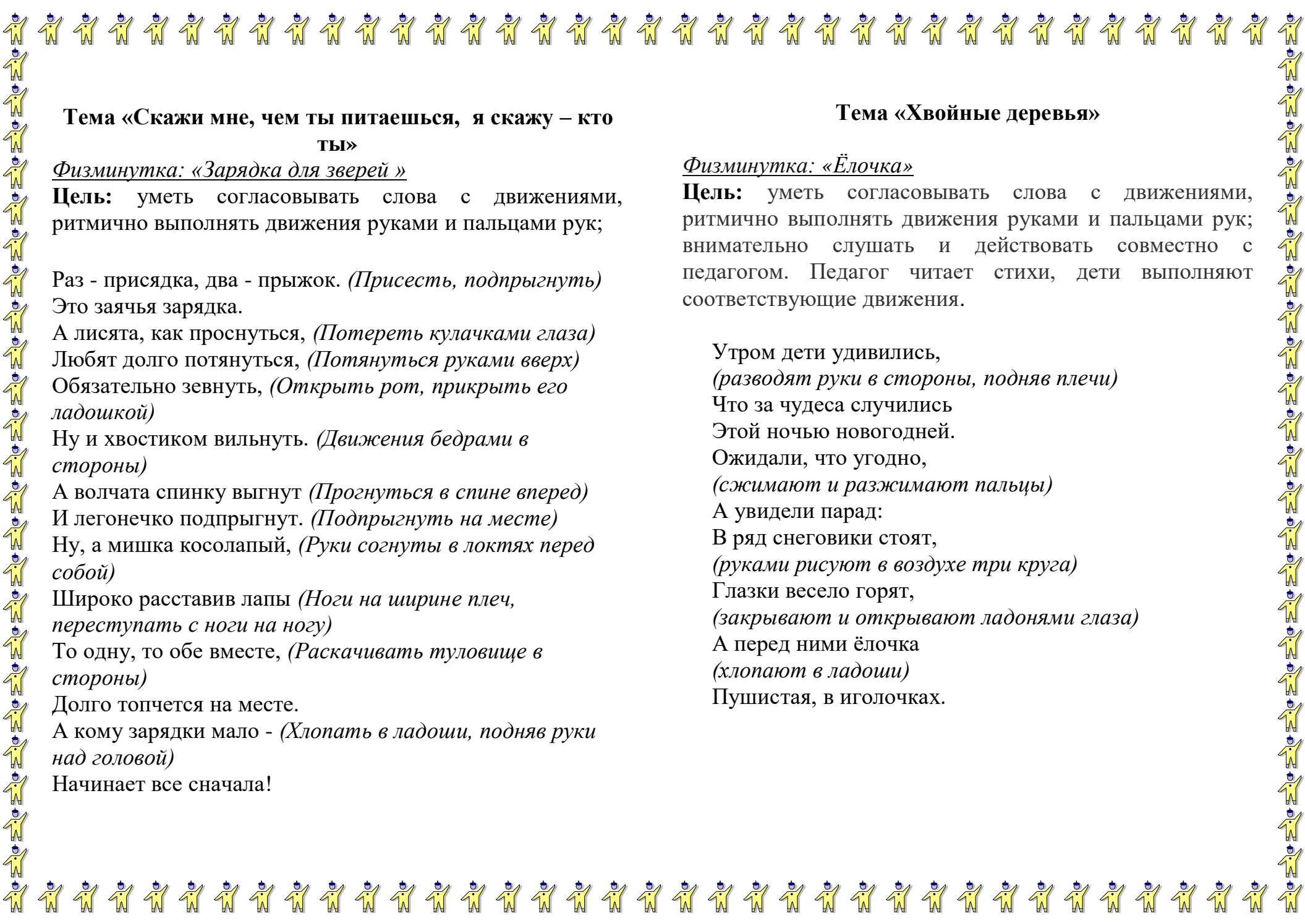
Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом. Педагог читает стихи, дети выполняют соответствующие движения

Снеговик в лесу пропал *Поднимают обе руки вверх, пальцы раскрыты, руки скрещены*

Он куда-то убежал. *Указательным и средним пальцами правой руки изображают бег.*

Может, испугался волка? *Обнимают себя руками, изображая страх.*

Может, зайка сбил с дороги? *Показывают руками ушки*
И в сугробах тонут ноги? *Поочередно высоко поднимают ноги.*



Тема «Скажи мне, чем ты питаешься, я скажу – кто ты»

Физминутка: «Зарядка для зверей»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук;

Раз - присядка, два - прыжок. (*Присесть, подпрыгнуть*)
Это заячья зарядка.

А лисята, как проснуться, (*Потереть кулачками глаза*)

Любят долго потянуться, (*Потянуться руками вверх*)

Обязательно зевнуть, (*Открыть рот, прикрыть его ладошкой*)

Ну и хвостиком вильнуть. (*Движения бедрами в стороны*)

А волчата спинку выгнуть (*Прогнуться в спине вперед*)

И легонечко подпрыгнуть. (*Подпрыгнуть на месте*)

Ну, а мишка косолапый, (*Руки согнуты в локтях перед собой*)

Широко расставив лапы (*Ноги на ширине плеч, переступить с ноги на ногу*)

То одну, то обе вместе, (*Раскачивать туловище в стороны*)

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало - (*Хлопать в ладоши, подняв руки над головой*)

Начинает все сначала!

Тема «Хвойные деревья»

Физминутка: «Ёлочка»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом. Педагог читает стихи, дети выполняют соответствующие движения.

Утром дети удивились,
(*разводят руки в стороны, подняв плечи*)

Что за чудеса случились
Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно,
(*сжимают и разжимают пальцы*)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят,
(*руками рисуют в воздухе три круга*)

Глазки весело горят,
(*закрывают и открывают ладонями глаза*)

А перед ними ёлочка
(*хлопают в ладоши*)

Пушистая, в иголочках.



Тема «Новый год у ворот»

Физминутка: «Праздник приближается»

Цель: Изменить деятельность детей, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка и себя на продолжение занятий.

Наша елка велика (круговое движение руками)

Наша елка высока (вставить на носочки)

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на Носки)

Достает до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх! (пляшут, притопывая ногами)

Будем песни распевать. Ля-ля-ля! (разводя руками в стороны и ставя на пояс)

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

Тема «Моя Родина-Россия»

Физминутка: «Родина»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Поезжай за моря-океаны, («едут»)

Надо всю землю пролети: («летят»)

Есть на свете различные страны, (разводят руки в стороны)

Но такой, как у нас, не найти. (отрицательно качают головой)

Глубоки наши светлые воды, (приседают)

Широка и привольна земля, (встают, руки в стороны)

И гремят, не смолкая, заводы, (стучат руками перед собой)

И шумят, расцветая поля. (плавные взмахи руками)



Тема «День защитника Отечества»

Физминутка: «Посчитаем вместе»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.
(показываем картинки с изображением военной техники и цифр)

Улыбнёмся мы друг другу,
А потом поднимем руки ____ раз.
Сколько танков здесь зелёных, ____
Столько выполним наклонов.
Приседаем столько раз,
Сколько кораблей у нас. ____
Самолёты посчитай скорей, ____
И попрыгай веселей.
Улыбнёмся мы сейчас ещё много, много раз!

Тема «Зима (итоговое)»

Физминутка: «Зимой»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом. Педагог читает стихи, дети выполняют соответствующие движения.

Как интересно нам зимой!
(Показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой,
(Имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем,
(Имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем,
(«Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки,
(Изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки!
(Показывают большим пальцем вверх)



Тема «Весна пришла»

Физминутка «Весна пришла»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Солнце, солнце высоко

(На цыпочках руки тянем вверх)

Нам от солнышка тепло

(Легкие поглаживания руками по лицу).

Тает снег от лучей, *(Приседание)*

Звонко побежал ручей,

(Бег по кругу).

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

(Ходьба по кругу).

Тема «Первоцветы»

Физминутка: «Цветы»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом.

Раз – два – три выросли цветы

(сидели на корточках, встаем)

К солнцу потянулись высоко:

(тянутся на носочках)

Стало им приятно и тепло!

(смотрят вверх)

Ветерок пролетал, стебельки качал

(раскачивают руками влево - вправо над головой)

Влево качнулись- низко прогнулись.

(наклоняются влево)

Вправо качнулись – низко пригнулись.

(наклоняются вправо)

Ветерок убегай!

(грозят пальчиком)

Ты цветочки не сломай!

(приседают)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут!*(медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)*



Тема «Труд людей»

Физминутка: «Мы гуляли»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом.

Мы вчера в саду гуляли

(идут по кругу)

Мы смородину сажали

(копают яму)

Яблони белили мы

(движение правой рукой вверх-вниз)

Известью, белилами.

Починили мы забор,

(имитируют удары молотком)

Завели мы разговор

(говорит выбранный заранее ребёнок)

-Ты скажи, садовник, наш

Что ты нам в награду дашь?

(далее все вместе)

-Дам в награду слив лиловых,

Груш медовых,

Самых крупных, спелых яблок,

Вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

(загибают пальцы на название каждого фрукта)

Тема «Животные и растения»

Физминутка «Ёжик»

Цель: Работа над темпом и ритмом речи, координация речи с движением.

Ёжик топал по тропинке

И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,

Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте.)*

А навстречу скачет заяка,

Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьём-то ловко

Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте.)*



Тема «День космонавтики»

Физминутка: «Тренировка»

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом.

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным стать и ловким.

(руки сгибают в локте, показывают «мускулы»)

Ждёт нас быстрая ракета

Для полёта на планету.

Отправляемся на Марс,

(подняться на носки, руки вверх)

Звёзды, в гости ждите нас.

По ступенькам поднялись,

(ходьба на месте)

Дружно за руки взялись.

(имитация подъёма в ракету по ступенькам)

Аккуратно надо сесть,

(дети садятся в ракету)

Чтоб приборы не задеть.

Кресло займи,

(педагог отдаёт команды)

Пристегнуть ремни –

(имитация закрепления ремней)

Раз, два, три... летим!

(бег, руки в стороны)

Тема «Перелётные птицы»

Физминутка: «Грачи»

Цель: Работа над темпом и ритмом речи, координация речи с движением.

Вот на ветках, грачи! Не кричи! (указательный палец на губы)

Чёрные сидят грачи (присели)

Разместились в гнёздышке, (показать руками гнездо перед собой)

Распушили пёрышки, (встать, руки в стороны)

Греются на солнышке, (погладить себя по рукам)

Головой вертят, (повороты головой вправо, влево)

Полететь хотят. (руки в стороны – взмах)

Кыш! Кыш! Улетели! (хлопки, руки в стороны, бег на носочках)

Полетели, прилетели (летают)

И опять все в гнёзда сели. (присели)



Тема «Луг. Сад. Парк»

Физминутка: «На полянку мы пойдём».

Цель: уметь согласовывать слова с движениями, ритмично выполнять движения руками и пальцами рук; внимательно слушать и действовать совместно с педагогом.

На полянку мы пойдём, мы пойдём.

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

И цветов мы наберём, наберём.

Колокольчик голубой

Поклонился нам с тобой.

(Останавливаются, кланяются.)

К солнцу тянутся ромашки,

(На носочки, руки вверх, тянутся.)

В траве бегают букашки.

(Бегают по кругу.)

Мы домой идем, идем,

(Идут по кругу, взявшись за руки.)

Мы букет цветов несем.

Тема «Праздники в нашей жизни (1 Мая, 9 Мая)»

Физминутка: «Мой флажок»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Вот мой флажок качается (Руки вниз, наклоны туловища вправо- влево)

Вот так, вот так, вот так

Флажок мой поднимается (Руки вверх, встать на носки.)

Вот так, вот так, вот так.

Вот флажком моим машу (Покачивание из стороны в сторону.)

Вот так, вот так, вот так.

Теперь флажок я опущу,

Тихонько опущу. (Руки опустить.)



Тема «Насекомые»

Физминутка: «Бабочка»

Цель: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы. Развивать координацию движений.

Поднимайте плечики,

(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали,

(приседания)

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

(прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, И шасси убрались,

(поочередное поднятие колен)

Вот лес – мы тут Приготовим парашют,

(покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, Летим, дружок,

(прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

(приседание, руки в стороны)