



Карточка

физкультминутки

для детей

подготовительной группы





Карточка № 1

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)





Карточка № 2

Часы

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

(Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.





Карточка № 3

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.)





Карточка № 4

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.

(Ходьба на месте)

Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей! (Хлопки в ладоши
над головой)

Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (Бег на месте.)





Карточка № 5

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)





Карточка № 6

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

(Наклоны вперёд, движения руками,
имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки.

(Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки.

(Потягивания — руки вверх.)





Карточка № 7

К речке быстрой.

К речке быстрой мы спустились,
(Шагаем на месте.)

Наклонились и умылись.

(Наклоны вперед, руки на поясе.)

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши)

Вот как славно освежились.

(Встряхиваем руками.)

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс.

(Круги двумя руками вперед.)

Одной, другой — это кроль.

(Круги руками вперед поочередно.)

Все, как один, плывем как дельфин.

(Прыжки на месте.)

Вышли на берег крутой

(Шагаем на месте.)

Но не отправимся домой





Карточка № 8

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши,

(Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

(Махи руками)

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили.

(Ходьба на месте.)





Карточка № 9

Мы не будем торопиться
Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
(Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова.
(Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте.
(Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)





Карточка № 10

Мы на лыжах в лес идём.

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.

(Дети садятся за парты.)





Карточка № 11

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 вперед-назад.)

Ветки гнутся взад-вперед,
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.)





Карточка № 12

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.)

