

Картотека физкультминуток

Цель: Сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. Обеспечить непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку

Задачи:

- снятие усталости и напряжения;
- внесение эмоционального заряда;
- совершенствование общей моторики;
- выработка четких координированных действий во взаимосвязи с речью;
- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Картотека физкультминуток для детей младшего дошкольного возраста

Физкультминутки проводятся в летнее время на участке во время прогулок.

1. Физкультминутка «Мы гуляем»

Воспитатель читает стихотворение, показывает движения, а дети повторяют. Мы шагаем, мы шагаем!

Выше ножки поднимаем! Через камушки и кочки, Через ямки и пенечки!

Раз – два, три – четыре, Мы в лесу, а не в квартире!

2. Физкультминутка «Летаем как пчелки»

Воспитатель читает стихотворение. Дети бегают по группе, машут руками, произносят «Ж-ж-ж-ж», затем приседают. Пчелы в поле полетели, Зажужжали, загудели, Сели пчелы на цветы. Мы играем – водишь ты.

3. Физминутка «Деревья и птички»

Руки подняли и покачали - (Движения руками, покачивая в разные стороны) Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули - (Руки согнуты в локтях) Ветер сбивает росу.

В сторону руки, плавно помашем - (Движения руками вверх, вниз) Это к нам птички летят.

Как они сядут, тоже покажем - (Садятся, руки назад) Руки согнули назад.

4. Физкультминутка «Наши ножки»

Воспитатель читает стихотворение, а дети идут и выполняют движения. По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке Шагали наши ножки, Топ – топ – топ!
Шагали наши ножки, Устали наши ножки, Устали, отдыхают, стоп!
Затем дети останавливаются и приседают на корточки.

Картотека физминуток для детей 4–7 лет

Осень. Осенние признаки. Пальчиковые игры.
Осень, осень

Осень, осень, трем ладошки друг о друга Приходи! зажимаем кулаки по очереди
Осень, осень, трем ладошки друг о друга Погляди! ладони на щеки
Листья желтые кружатся, плавное движение ладонями Тихо на землю ложатся. ладони гладят по коленям
Солнце нас уже не греет, сжимаем и разжимаем кулаки по очереди Ветер дует все сильнее, синхронно наклоняем руки в разные стороны К югу полетели птицы, «птица» из двух скрещенных рук
Дождик к нам в окно стучится. барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони
Шапки, куртки надеваем имитируем
И ботинки обувает топаем ногами Знаем месяцы: ладони стучат по коленям
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. кулак, ребро, ладонь

Осенние листья.

Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого

Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого
Листья рябины, Листики тополя, Листья осины,
Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу. Осень.
Ветер северный подул, - подуть на пальцы

Все листочки с липы сдул с-с-с – смахивать руками, будто сдувает листочки Полетели, закружились и на землю опустились. - ладони зигзагами плавно опустить на стол
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – постучать пальцами по столу кап-кап-кап – постучать пальцами по столу
Град по ним заколотил,

Листья все насквозь пробил, - постучать кулачками по столу

Снег потом припорошил, - плавные движения вперед-назад кистями Одеялом их накрыл.

- ладони прижать крепко к столу Осень.

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные движения ладонями)

Ветер листики считал:

Вот дубовый,

Вот кленовый (Загибать по одному пальчику)

Вот рябиновый резной, Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку (Спокойно уложить ладони на стол)

Физкультминутки

«Туча»

Вдруг закрыли небо тучи, Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.

Начал капать дождь колючий. Прыжки на носочках, руки на поясе. Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть. Приседаем, руки на поясе. Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. Идём по кругу с высоким подниманием колена.

«Капля»

Капля – раз, капля – два. (шагают по счету)

Капли медленно сперва.

Стали капли попевать, (ускоряют шаг)

Капля каплю догонять: Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей раскроем, (руки поднимают вверх, изображают зонтик)

От дождя себя укроем!

Плюх – плюх – плюх (ритмично хлопают в ладоши)

По лужам ходим,

Хлюп – хлюп – хлюп (ритмично топают ногами)

Промокли ноги.

Кап – кап – кап (движения ладоней сверху вниз)

Мы зонт раскроем, (разводят руки в стороны)

От дождя себя укроем.

«Осень»

Туча небо кроет, солнце не блестит, (взмахи руками над головой) Ветер в поле воеет, дождик моросит. (взмахи руками перед собой) Воды зашумели быстрого ручья, (топают ногами на месте) Птички улетели в теплые края. (изображают улетающих птичек) Опустел скворечник, улетели птицы, (машут руками, как крыльями) Листьям на деревьях тоже не сидится. (приседают)

Целый день сегодня все летят, летят... (встают, идут по кругу, машут руками)

Видно тоже в Африку улететь хотят. (бегут по кругу)

«Дождик»

К нам на длинной тонкой ножке

Скачет дождик по дорожке. (Прыжки на одной ноге по кругу.)

В лужице – смотри, смотри!-

Он пускает пузыри. (Дети стоят лицом в круг, ритмичные приседания)

Стали мокрыми кусты, (Руки вверх, потряхивания кистями)

Стали мокрыми цветы. (Наклон, руки к полу, потряхивания кистями)

Мокрый серый воробей

Сушит перышки скорей. (встали, руки вдоль тела, потряхивания кистями.)

«Дует, дует ветер»

Дует, дует ветер, (взмахи руками)

Дует задувает.

Желтые листочки (имитация срывания листьев)

С дерева срывает.

Падают листочки (наклон вперед, руки касаются ног)

Прямо нам под ножки.

Мы идем в осенний лес. (И. Михеева)

Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте

А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся» Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону

И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»

Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка

На пеньке – опята, А во мху – лисички,

Дружные сестрички. - делают манящие движения руками

«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками

Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны Украшай осенний бор!

Картотека физминуток по лексическим темам для детей старшего дошкольного возраста

Тема «Космос»

«Полет на луну». Отправляемся в полет На волшебный звездолет

Надевай скорей скафандры! Занимай скорей места!

С космодрома мы взлетаем, Прямо к звездам улетаем!

Полетели, полетели, До Луны мы долетели, Походили, посмотрели И обратно прилетели.

«Головою 3 кивка».

Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре - руки шире, Пять - руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть, (движения по тексту)

«Прочь усталость, лень и скука».

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать.

(руки к плечам, вращение вперед и назад)

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем. Как упрямые все дети, скажем: нет на все на свете.

(вращение головой)

А теперь мы приседаем и колени разминаем. Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

(ходьба на месте).

Тема: *«Овощи фрукты»*

«Урожай»

В огород пойдем, маршировать на месте

Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки Мы морковки натаскаем,

имитировать, как таскают И картошки накопаем, копают

Срежем мы кочан капусты срезают

Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками Щавеля нарвем немножко «рвут»

И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки

«Компот»

Будем мы варить компот. маршировать на месте Фруктов нужно много. Вот. показать

руками - "много" Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат Грушу будем мы

рубить, рубят,

Отожмем лимонный сок, отжимают,

Слив положим и песок. кладут, насыпают песок Варим, варим мы компот, повернуться

вокруг себя Угостим честной народ. хлопать в ладоши

«Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс) Руку протяните, (протянули руки вперед) Яблоко

сорвите. (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками) Трудно яблоко достать.

(подтянулись) Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)
Овощи. В огород пойдём (шаги на месте)

Урожай соберём.

Мы моркови натаскаем («таскают») И картошки накопаем. («копают»)
Срежем мы кочан капусты, («срезают») Круглый, сочный, очень вкусный,
(показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвём немножко («рвут»)
И вернёмся по дорожке. (шаги на месте)
Тема: «Дикие животные»

Домашние животные

Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом. Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, Ходят с высоко поднятыми коленями Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам, Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Бьёт хвостом туда-сюда. Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле, Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, Прыгают Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу, Весело играют.

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуся 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.
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. Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Тема: «Зима»

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.)
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.)
Головою мы вращаем, Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

На дворе у нас мороз На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Тема «День победы»

День Победы

Оловянный солдатик стойкий Оловянный солдатик стойкий, На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий. Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,левой — раз, левой — раз, Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки — Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

Насекомые.

Паучок

Паучок под лавку Упал.

Ненароком лапку Сломал.

В городскую лавку Сходил

И другую лапку

Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «слома́л» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Тема: «Наш детский сад».

«Детский сад»

Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад. (хлопки на каждое слово)
Буду в садике играть

(показ жеста «ку-ку» - спрятаться) И конструктор собирать,
(пальцы кистей соприкасаются) И игрушки за собой убирать. (руки движутся вправо-влево) Буду бойко танцевать (приседание)
И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование) Буду песни каждый день напевать.
(руки сложить "замком" перед собой)

2. Девочки и мальчики прыгают, как мячики (после слов выполняют прыжки под музыку,
Ручками хлопают (хлопки три раза)
Ножками топают (топают три раза)

Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз,

После отдыхают (приседают, руки свободные).

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат) Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза) Начинают все играть (изобразить любое движение)

Картотека сказочных физминуток

Буратино

Буратино потянулся, Раз – нагнулся,

Два – нагнулся, Три – нагнулся.

Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох – потянулись; наклон – раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

В темном лесу есть избушка

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.) Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.) В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)
Глаза большие, (Показывают.)
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)

Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

Гномик

Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)
Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед – «ищем пропажу».) Колпачок был
непростым
Со звоночком золотым. (Хлопки в ладоши.)
Гному кто точней подскажет, (Прыжки на месте.)
Где искать ему пропажу? (Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок Раз грибок, два грибок По тропинке леший шел,
На поляне гриб нашел. (Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. (Приседания.)
Леший охает: устал От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, (Потягивания – руки вверх.)

А потом назад прогнулся, А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. (Дети садятся.)
Сказка даст нам отдохнуть Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохнем – и снова в путь! Нам советует Мальвина:
– Станет талия осиной, Если будем наклоняться Влево – вправо десять раз. Вот
Дюймовочки слова:
– Чтоб была спина пряма, Поднимайтесь на носочки, Словно тянетесь к цветочкам.
Раз, два, три, четыре, пять, Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять. Красной Шапочки совет:

– Если будешь прыгать, бегать, Проживешь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять. Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять. Дала нам сказка отдохнуть! Отдохнули?

Снова в путь! (Дети повторяют описываемые движения.)

Сказочная зарядка

(Построение.)

Слушай, сказочный народ, Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте. (Потягивание.)

Потягушка, потянись! Поскорей, скорей проснись! День настал давным-давно, Он стучит в твое окно.

Царь Горох

Давным-давно жил царь Горох И делал каждый день зарядку. Он головой крутил-вертел

И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался. (Дети повторяют описываемые движения.)

Шел король по лесу

Шел король по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, Еще разок попрыгаем, попрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)

Колобок

Колобок, колобок, тёплый и румяный. (наклоны вправо, влево)

Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (прыжки, бег на месте)

То направо повернул, то налево он свернул, (повороты направо и налево)

То с листочком закрутился, (поворот на 360 градусов)

то с бельчонком подружился. (приседание)

Покатился по дорожке, (бег по группе)

и попал ко мне в ладошки. (дети подбегают к воспитателю)

Теремок

Наш весёлый теремок: он не низок, не высок. (встать на носки, присесть)
В нём лягушка прыг да прыг, (прыжки)

Воробьишка чик – чирик, (махи руками)
петушок тянет носок, (ходьба на месте с выс. подн. колен)
и зайчишка скок да скок. (прыжки на месте) Мушка крылышками машет, (бег на месте)
Мышка же с платочком пляшет. (дети пляшут)
Ёж закрыл дверной замок,

Сторожит он теремок (хлопки)
ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА (с использованием куклы)
Мы царевну Несмеяну будем целый день смешить, Как снежинки, как пушинки
(кружатся на месте)
Будем радостно кружить. (вправо, влево)
Будем пятиться как раки, не смотря на буераки. (шаги назад)
Спрячемся как крот в нору (присесть)
И появимся к утру. (высоко подпрыгнуть)

Несмеяна захохочет, с нами поиграть захочет.

Скажет нам: «А дошколята все - весёлые ребята» (ходьба по кругу). Репка
Репка выросла большая. Вот какая! Вот какая! (руки в стороны, вверх, вниз) Дед и
бабка тянут репку, но она засела крепко. (наклоны, приседания) Внучка к ним бежит,
бежит, репку вытащить спешит. (бег на месте)
Жучка хвостиком виляет, бабке с дедом помогает. (повороты направо, налево) Кошка
спинку выгибает, кошка когти выпускает. (прогнуться назад) Помогает дёрнуть репку,
но она засела крепко. (приседания)
С мышкой быстро и умело репку вытянули смело. (прыжки вверх на двух ногах)

Шарик-фотограф

Шарик на охоте снова, щёлк – и фото уже готово (рывки руками в стороны)
То увидел он зайчонка, что морковочку грызёт. (прыжки) То заметит он ежонка, что
домой грибы несёт. (приседания) То летит сорока низко, (бег на месте, взмахи руками)
то бежит мышонок близко. (пружинка)

Шарик всех снимал не раз,

Эти фото – просто класс! (руки согнуты в локтях, рывки в стороны)

Незнайка

Незнайка просит научить играть на флейте и трубе, (наклоны головы вперёд, назад)

Машины разные водить, рисунки делать на холсте. (бег по группе, махи руками вверх – вниз)

Он хочет малышей лечить, (наклоны вперед)

Как Знайка многому учить, (руки в стороны)

И сочинять стихи как Цветик. Он хочет всё уметь на свете! (руки на пояс, руки вверх)
«Незнайка, чтобы научиться,

Трудиться надо – не лениться». (дети говорят хором)

Чипполино

Чипполино - мальчик ловкий,

Может быстро убежать. (бег на месте)

Бедному же дяде Тыкве помогает дом скрывать. (присесть, закрыв лицо руками)

Над сеньором Помидором он смеётся и не зря, (руки вверх –вниз) А солдатиков –
лимонов побеждает он шутя. (имитация бокса) А с друзьями любит прыгать, бегать,
весело скакать, (прыжки)

И летать, и плавать рыбкой, (бег на месте, прыжки на одной ноге)

Вообщем, весело играть! (хлопки)

Золушка

Золушка наша умеет работать: (прыжки)

Моет посуду, стирает бельё. («тарелки» (руками) Старые вещи может заштопать,
(хлопки за спиной) Всё получается у неё. (хлопки перед грудью)

Вот она пол подметает, так чисто, (наклоны)

Вкусно готовит, золу уберёт. (приседания)

Всё может делать она очень быстро. (поворот направо)

Да! И при этом песни поёт! (поворот налево)

Зарядка семи гномов

Первый гном присел и встал, (приседания)

А второй вдруг побежал, (бег на месте)

Третий плавно покружился, (кружатся направо)

А четвёртый наклонился. (наклоны)

Пятый вправо повернулся, (поворот направо)

А шестой назад прогнулся, (наклон назад)

Гном седьмой без остановки прыгал высоко и долго, (прыжки)

Белоснежка же сказала: «Повторяем всё сначала!».

Карточка тематических физкультминуток с учетом возрастных особенностей

детей

1. При утомлении глаз. «Лучик солнца» 4 -7 лет Лучик, лучик озорной,
Поиграй – ка ты со мной (моргают глазками)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись (круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду (отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю

Снова лучик я найду (отводят взгляд вправо).

2. На формирование и укрепление осанки. 6-7 лет Раз, два, три, четыре, пять-
Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, потянуться. Два! Согнуться, разогнуться. Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

На четыре – руки шире. Пять – руками помахать.

Шесть – за столик тихо сесть.

3. Тематические. Тема: «Зимние забавы». 4 -5 лет Физкультминутка: «Мы погреемся
немножко»

Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)

Мы погреемся немножко, Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко, Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

«Урожай»

Огурцы сорви быстреей, (наклониться, правой рукой «сорвать огурец») Чтобы съесть их
поскорей (движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли, (правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак,
выполнить движение руки справа – налево)

Маму с папой угости. (отвести поочередно руки вправо – влево)
Выдерни морковь, редиску, (имитация выдёргивания овощей)

4. Развитие мелкой моторики. 4-6 лет Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем грибы искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.

6-7 лет

Ну-ка, братцы, За работу!
Покажи свою охоту!

Тебе, большой, дрова рубить. Тебе, указательный, печку топить. Среднему - воду носить.

Безымянному – кашу варить. Ты, мизинчик – малышок, Вымой глиняный горшок.

5. Направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук.

Физкультминутка: «Лягушки»

И. П. сидя за столом, или сидя на полу на пятках.

Мы – лягушки -попрыгушки, (Четыре хлопка ладонями по столу.) Неразлучные подружки. (Руки перед грудью, пальцы в «замок».) Животы зеленые, (Руки поднять вверх, ладонями кверху.)

С детства закаленные. (Руки в стороны, предплечья поднять вверх, пальцы сжать в кулак.)

Не грустим мы и не плачем, (Кисти рук вправо-влево, пальцы раскрыты, ладони вперед перед собой.)

Дружим, не ругаемся, (Дружеские рукопожатия то правой рукой сверху, то левой рукой сверху.)

Целый день по лужам скачем, (Четыре хлопка ладонями по столу.) Спортом занимаемся. (Хлопок перед собой, руки поднять вверх.)

Литература:

1. Н. В. Нищева Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014г.

1. О. М. Сахарова «Зарядка для пальчиков», 2007г.