



КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК
Средняя группа

Цели и задачи физкультминуток для средней группы

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. Как правило, такие паузы организуются в промежутки между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.

Целями проведения таких пауз является:

предупреждение утомляемости малышей;
восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).
Задачами проведения физкультурных пауз является:

развитие координации движений;
тренировка мелкой моторики (для средней группы это начальный этап подготовки руки к письму);
совершенствование осанки;
развитие речи, произвольного внимания и памяти (за счёт запоминания движений и слов их иллюстрирующих);
стимулирование интереса детей к совместному с педагогом и товарищами выполнению заданий.

Как проводится физкультминутка

Движения выполняются стоя. Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место. Упражнения могут заключаться в:

потягивании;
наклонах туловища;
махах руками вверх и вниз;
беге на месте;
приседаниях;
невысоких прыжках;
ходьбе.

Задания могут совмещать несколько видов упражнений. Например, физминутка «Мебель» совмещает ходьбу на месте, приседания, тренировку кистей рук:

Утром в магазин пойдём, (ходьба на месте) Мебель там приобретём: Высокий шкаф (встают на носочки, тянутся руками вверх) И табурет, (приседают) Кровать — на ней нам будет мягко спать (кладут сложенные ладони под левую щеку) Купим стул (к прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился «стул») И стол большой (разводят руки в стороны) И отвезём домой (крутят руль).

Каждый вид движений сопровождается текстом — потешкой или стихотворением, которые могут быть связанными с темой занятия, а могут быть отвлечёнными от неё. Дети произносят текст по строчкам, делая вдох на начале строки и выдыхая в конце — это принципиально важно, так как в этом случае после выполнения упражнений дыхание будет спокойным и ритмичным.

Когда проводится физкультминутка

Физкультурная пауза, как уже было сказано, не является обязательным элементом режима. Более того, она проводится не на всех занятиях непосредственной образовательной деятельностью (НОД). Так, физкультурные и музыкальные занятия уже насыщены движениями, то есть вводить их дополнительно не имеет смысла. Что касается уроков по изобразительной деятельности, то в работе со средней группой педагогу нужно ориентироваться на состояние ребят. В 4–5 лет ребята могут довольно долго заниматься тем, что им интересно, что особенно проявляется на уроках рисования или лепки. Поэтому если малыши работают увлечённо, не отвлекаются, то и физкультминутку проводить не стоит. Исключение составляют занятия по рисованию карандашами: недостаточность развития мелкой моторики у

воспитанников средней группы приводит к тому, что у них сильно устают пальцы, поэтому физкультминутку для пальчиков делать необходимо.

Карточка № 1 . «Детский сад»

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Хлопки на каждое слово.
Беду в садике играть
Разовый показ жеста "ку-ку".
И конструктор собирать,
Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.
И игрушки за собой убирать.
Рука двигается вправо-влево.
Буду бойко танцевать
Приседание.
И лепить, и рисовать,
Имитировать лепку, рисование.

Карточка № 2. «Игрушки»

Буратино потянулся.
Руки поднять вверх и потянуться на носочках.
Раз - нагнулся, два - нагнулся.
Наклоны влево и вправо.
Руки в стороны развел,
Развести руки в стороны.
Ключик, видно, не нашел.
Вращения руками перед грудью.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
Руки поднять вверх и потянуться на носочках.

Карточка №3. «Овощи»

В огород пойдем,
Маршировать на месте.
Урожай соберем.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
Имитировать, как срезают, таскают, копают.
Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками.* Щавеля нарвем немножко *"Рвут"*.
И вернемся по дорожке.
Идти по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 4. «Грибы»

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким подниманием ног)*
И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*
Наклонялись, собирали *(наклоны вперед),*
По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в стороны).*

Карточка № 5. «Осень»

Мы, листочки осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их , покрутил и на землю опустил.

Карточка № 6. «Откуда хлеб пришёл»

Тесто месим, месим, месим
(энергично делаем круговые движения руками)
Тесто мнём, мнём, мнём
Тесто жмём, жмём. жмём
(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)
Пирог мы испечём.
(движения , как будто лепим пирожки)

Карточка № 7.

«Перелётные птицы»

Птички прыгают, летают,
(*машут руками и подпрыгивают*)
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют. (*клюют*)
Перышки почистили,
Клювики почистили,
(*погладить руки, носики*)
Дальше полетели
И на место сели.

Карточка № 8.

«Домашние птицы»

Наши уточки с утра – кря, кря, кря! Кря, кря, кря!
(*идут вперевалочку, подражая походке уток*)
Наши гуси у пруда – га,га, га! Га, га,га!
(*идут, вытянув шеи и отставив руки назад*)
Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко, ко!
(*останавливаются, бьют руками по бокам*)
А как Петя - петушок
Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку!
(*вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки*)

Карточка № 7.а

«Животные родного края.»

Медведи.

Старший мишенька шагает: топ-топ.
Ноги мишка поднимает:топ- топ. (*топать ногами*)
Средний мишка догоняет: хлоп- хлоп.
И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп.
(*хлопки у правой и левой щеки*)
Младший мишка – торопыжка: шлёп-шлёп-шлёп.
Шлёпает по лужам мишка: шлёп-шлёп-шлёп.
(*Ударять ладонями по коленям*)

Зайка.

Скок – поскок, скок- поскок,
Прыгнул заяка на пенёк.
Зайцу холодно сидеть нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок, скок, скок.
А затем в присядку, чтоб не мёрзли лапки.

Карточка № 8.а

«Домашние животные.»

Телёнок.

Бу- бу,я рогатый
(*«рожки» из пальчиков ставят на голову два прыжка*).
Бу –бу , я хвостатый
(*« хвостик» из руки – за спину два прыжка*)
Бу – бу , Я ушастый
(*«ушки» из ладошек – на голову, два прыжка*)
Бу – бу , очень страшный
(*«рожки» бодаются*)
Бу – бу испугаю,
Бу –бу забодаю.

Карточка № 9.

«Поздняя осень.»

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
(*Шагать на месте.*)
Ручки согревают,
ручки потирают.(*потирают*)
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.(*топаем*)
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкульт.минутки.*)

Карточка № 10.

«Зима.»

Мы шагаем по сугробам, по сугробам
крутолобым.(*шагаем*)
Поднимай повыше ногу, проложи другим
дорогу.(*поднимание ног высокоим коленом*)
Очень долго мы шагали, наши ноженьки
устали.(*активное поглаживание ног*)
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять
пойдём.(*присесть*)

Карточка № 11.

«Зимующие птицы.»

Вот под ёлочкой зелёной
Скачут весело вороны (*прыжки*)
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали. (*летают и кричат*)
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают. (*присели на корточки и закрыли глаза*)

Карточка № 12.

«Новый год.»

Наша ёлка велика (*круговое движение руками*),
Наша ёлка высока (*встать на носочки*),
Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки*),
Достаёт до потолка (*потянуться*).
Будем весело плясать. (*потанцевать*) Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Карточка № 13.

«Зимние забавы.»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ.
Весело хохочут: ха, ха, ха.
Глазками моргают (*ритмичное зажмуривание глаз*)
После отдыхают (*приседают , руки свободные*)

На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Дети машут руками перед собой.
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали.
Имитировать, как встают на лыжи и едут

Карточка № 14.

«Спорт.»

Мы проверили осанку и свели лопатки,
Мы походим на носках, а потом на
пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайлька-грусик
И как серый волк-волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок, потому что
он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Карточка № 15.

«Труд взрослых.»

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли! (*руки в замке*)
И, руками сделав взмах,
(*высоко поднять руки, завести за голову*)
По полену сильно – бах, бах, бах! (*наклон*)

Карточка № 16.

«Комнатные растения.»

Наши красные цветки
Открывают лепестки.
(*поднимаясь плавно развести сомкнутые руки*)
Ветерок чуть дышит –
Лепестки колышет. (*плавное помахивание руками*)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. (*сводим руки над головой*)
Головой качают
Тихо засыпают.
(*опускаются на корточки и закрываются руками*)

Карточка № 17.

«Транспорт»

Машина -

Завели машину: ш-ш-ш. *(ращения руками перед грудью.)*

Накачали шину: ш-ш-ш. *(Насос".)*

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза).

(ращение воображаемого руля.)

Самолёты

Самолёты загудели *(вращение перед грудью вращательными движениями)*

Самолёты полетели *(руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели.

Карточка № 18

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник,
"Надут" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

Приседать, одна рука на поясе.

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни - разобьются.

Кружиться, рисуя руками круг.

Вот серебряные ложки,

Потянуться, руки сомкнуть над головой.

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес.

Сделать большой круг.

Карточка № 19

«Моя семья»

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять
(потянуться)

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три – четыре

И на месте поскакать - пять.

Карточка № 20

«Весна»

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем:

Крылья сложили назад! *(руки отведены назад)*

Карточка № 21

«Дом, мебель»

Стоит в поле теремок,

(пальцы раздвинуты)

На двери висит замок

(пальцы переплетены в замок)

Открывает его волк:

(движение сомкнутыми кистями влево, вправо)

Дёрг- дёрг - , дёрг – дёрг.

(движение сомкнутыми кистями к себе и от себя)

Пришёл Петя петушок

И ключом открыл замок.

(пальцы размыкаются и соединяются, изображая крышу)

Карточка № 22

«Одежда, обувь»

Раз! Два! Три! Четыре!

По дорожке я скачу.

(дети скачут на двух ногах)

Раз! Два! Три! Четыре!

Башмачок скакать учу.

(прыжки на месте)

Раз! Два! Три! Четыре!

Обломился каблучок.

(дети приседают)

Раз! Два! Три! Четыре!

Заблудился башмачок.

(разводят руки в стороны)

Карточка № 23

«Рыбы»

Улитки ползут ,свои домики везут.

(передвигаются медленно, в полуприсяде, сложив руки за спину)

Рогами шевелят, на рыбок глядят.

(Останавливаются , делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, в право.)

Рыбки плывут, плавничками гребут.

(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперед . назад.)

Влево, вправо поворот, а теперь наоборот.

(повороты туловища влево – вправо и наоборот)

Карточка № 24

«Космос»

Раз – два – стоит ракета.

(руки над головой)

Три – четыре – самолёт,

(руки в стороны)

Раз – два – хлопок в ладоши,

А потом на каждый счёт.

Раз ,два, три, четре –

(хлопки в ладоши)

И на месте походили.

(ходьба)

Карточка № 25

«Лес»

Ветер тихо клён качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз наклон,

И два наклон,

(руки за голову, наклоны туловища влево, вправо)

Зашумел листвою клён.

(руки вверх, помахать кистями)

Повторить два- три раза.

Карточка № 26

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера полосатая пчела

(машут ладошками)

А за нею шмель – шмельёк,

И весёлый мотылёк.

Два жука и стрекоза

(на каждое название насекомого загибают пальчики)

Как фонарики глаза

(делают кружки из пальчиков и подносят к глазам)

Пожужжали, полетали,

(жужжат и двигаются)

От усталости упали.

(роняют ладошки вниз)

Карточка № 27

«Дружат дети»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,

Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.

Ножками топчут: топ, топ, топ.

Весело хохочут: ха, ха, ха.

Глазками моргают*(ритмичное зажмуривание глаз)*

После отдыхают *(приседают , руки свободные)*

Карточка № 28

«Защитники Отечества»

На одной ноге постой – ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую – к груди,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Карточка № 29 .
«Детский сад»

Карточка № 2.
«Игрушки»

Игрушки.

Из цветной пушистой байки
Малшам игрушки шьём –
Куклы , мячики и зайки.
Их всё больше с каждым днём.
Здесь игрушек целый угол:
Белый выводок зайчат,
И косички толстых кукол кверху бантами торчат.
Вот тигрёнок полосатый.
У тигрёнка добрый вид,
Потому что только ватой у него живот набит.

Слон .

Спать пора ! Уснул бычок,
Лёг в коробк на бочок.
Сонный мишка лёг в кровать.
Только слон не хочет спать.
Головой кивает слон, он слонихе шлёт поклон.

А Барто.

Карточка №3.

«Овощи»

Огород.

В огороде много гряд,
Тут и репа и салат.
Тут свекла и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород
Нас прокормит целый год.

А. Прокофьев.

Карточка № 4.

«Фрукты»

Осень добрая пришла,
Нам подарки принесла:
Яблоки душистые, персики пушистые,
Груши золотистые , осень принесла.
В. Волина.

Яблоко.
Три яблока из сада
Ёжик притащил.
Самое румяное
Белке подарил.
В. Волина.

Карточка № 5.

«Осень»

Осень. По утрам морозы.
В рощах жёлтый листопад.
Листья около берёзы
Золотм ковром лежат.

Е. Головин.

Карточка № 6.

«Грибы »

Боровик.
По дорожке шли – Боровик нашли.
Боровик боровой в мох укрылся с головой.
Мы его пройти могли, хорошо что тихо шли.
А .Прокофьев.

В тесноте.
На пенёчке сто опят.
- Очень тесно тут! – вопят.
Позовите грибника
Собирать опят с пенька.
Е. Серова.

Карточка № 7.

«Перелётные птицы»

Карточка № 7.

«Животные родного края.»

Ягнёнок.

Шёл ягнёнок по дорожке, о пенёк поранил ножки.

Повернулся он неловко и ушиб себе голову.

А наткнулся на сучок – уколол себе бочок.

Мы его забинтовали, м ему лекарство дали.

А ягнёнок блеет : «М-м-э-э! маму позовите мне!»

Немецкая песенка.

Белкина кладовка.

Почему грибы на ёлке, на сучках висят верхом?

Не в корзинке, не на полке, не во мху, не под листком.

У ствола и среди веток на сучки они надеты.

Кто устроил их так ловко? Кто с грибов очистил сор?

Это белкина кладовка, это белкин летний сбор!

Е. Трутнева.

Медведь.

Как на горке – снег, снег и под горкой снег, снег,

И на ёлке снег, снег, и под ёлкой снег. Снег.

А под снегом спит медведь.

Тише , тише Не шуметь!

И. Токмакова.

Карточка № 9.

«Поздняя осень.»

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

(Шагать на месте.)

Ручки согревают,

ручки потирают.(потирают)

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.(топаем)

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

(Потирать рукой об руку, топать,

приплясывать по тексту физкульт. минутки.)

Карточка № 8.

«Домашние птицы»

Наши точки с утра – кря – кря –кря! Кря- кря –кря!

Наши гуси у пруда – га-га-га! Га-га-га!

Наши курочки в окно – ко-ко-ко! Ко- ко-ко!

А как Петя –петушок раным – рано по утру

Нам споёт ку –ка -ре-ку !

Карточка № 8.

«Домашние животные.»

Кошка.

Вы со мной знаком близко.

Я приветливая киска.

Кверху – кисточки на ушках, когти спрятаны в подушках.

Чистоплотна, аккуратна,

Если глядят мне приятно.

Не таю своих привычек – я люблю мышей и птичек.

В темноте я зорко вижу, понапрасну не обижу.

Но дразнить меня опасно – я царапаюсь ужасно.

В. Стоянов.

Подарок.

Раскрывается корзинка.

В ней подарок, да какой! Не игрушка, не картинка-

Пёсик маленький, живой.

Уши мягкие , как тряпки, нос – как пуговка звонка,

Неуверенные лапки, разъезжаются слегка!

Шелковистой тёплой спинкой жмётся ласково к ногам....

Не игрушку . не картинку – друга подарили нам.

М Стремин.

Карточка № 10.

«Зима.»

Первый снег.

Первый снег пушистый в воздухе кружится .

И на землю тихо падает ложится.

И. Суриков.

Снежинки.

Снежинки пуховые, весёлые живые!

Вы кружитесь, мерцаете в молчании лесном,

И землю устилаете блестящим серебром.

А .Липецкий.

Комплекс физкультминуток.

Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
Дождинки пляшут,
Как живые,
Пей, рожь, пей!

(Руки вытянуты, ладоши вниз.
Потряхивают руками, топают
ногами.)

И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт!

(Наклоняются, садятся.)

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До неба дотянусь.

(Присесть,
обнять колени руками,
встать,
поднять руки вверх, встать на носочки.)

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

(Машут руками на лицо.
Качаются из стороны в сторону.
Приседая, машут руками вверх- вниз.
Тянутся вверх.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят.

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Мы играли, мы играли,
Наши пальчики устали.
А теперь мы отдохнём
И опять играть начнём.

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.
(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок.

Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
- Отчего-ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова -
Раз, два и готово.

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.