

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЗЫКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

**КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

ВОСПИТАТЕЛЬ: ЦЫРЯПКИНА Н.А.

С.ЗЫКОВО, 2019

«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.)

«Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

«Большой — маленький»

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим.

Мы капусту солим-солим.

Мы капусту трём-трём.

Мы капусту жмём-жмём.

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

«Если нравится тебе»

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

«Вновь у нас физкультминутка».

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

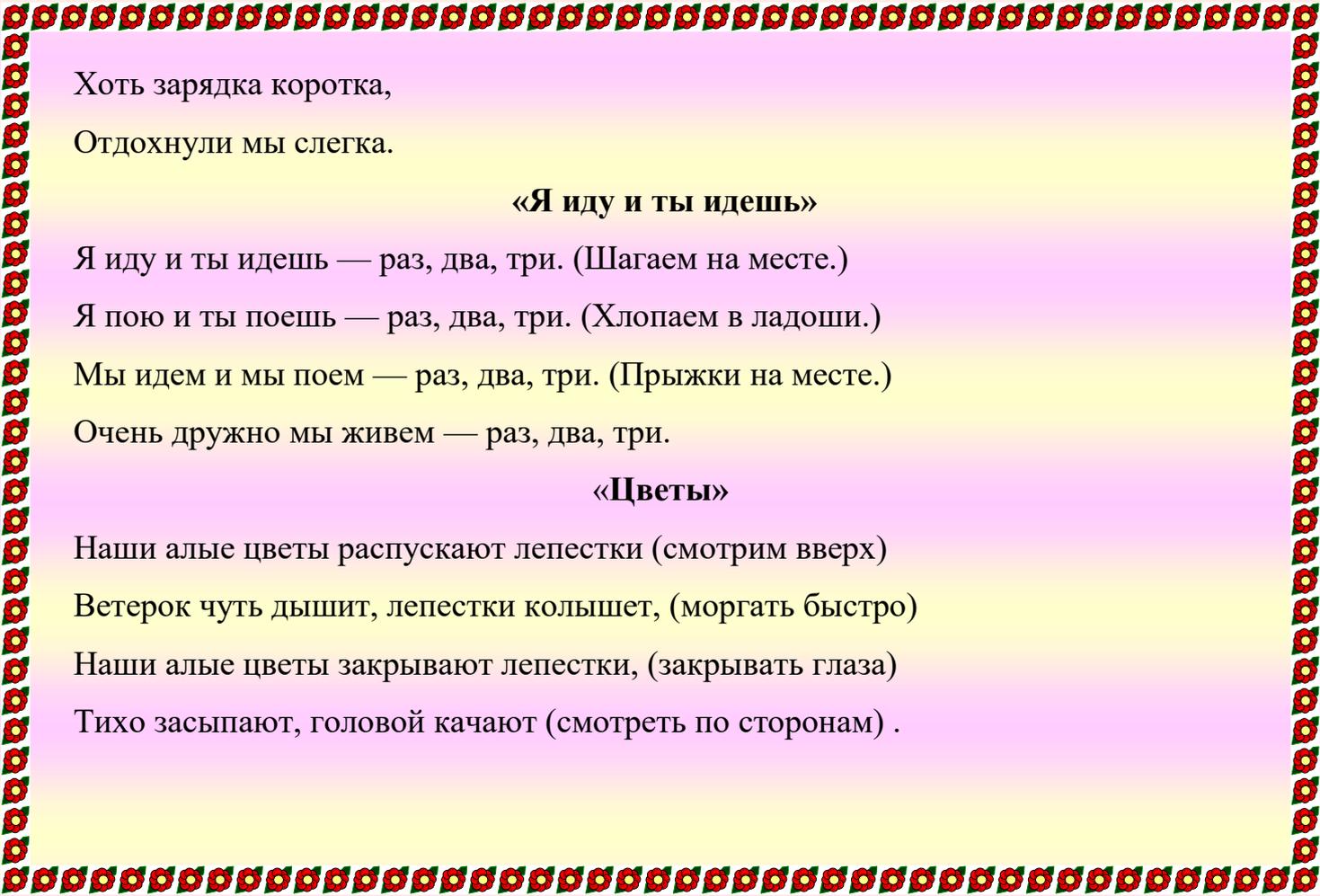
И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.



Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

«Я иду и ты идешь»

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)

Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)

Очень дружно мы живем — раз, два, три.

«Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро)

Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза)

Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам) .

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Чудеса

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

«Буратино»

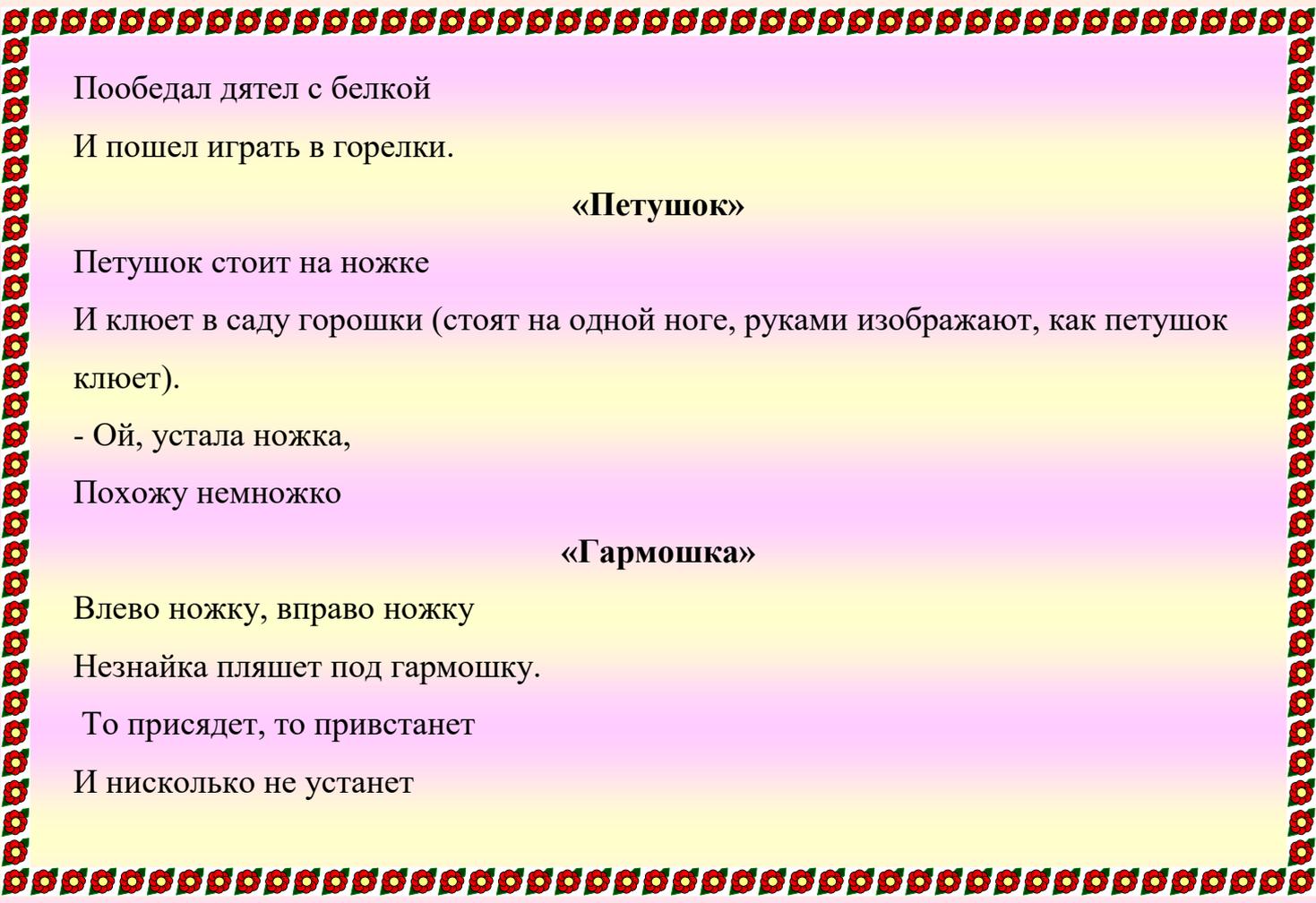
Буратино потянулся,
Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.)
Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)

«Белка»

Белка дятла поджидала
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
Вот орехи-1,2,3.



Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

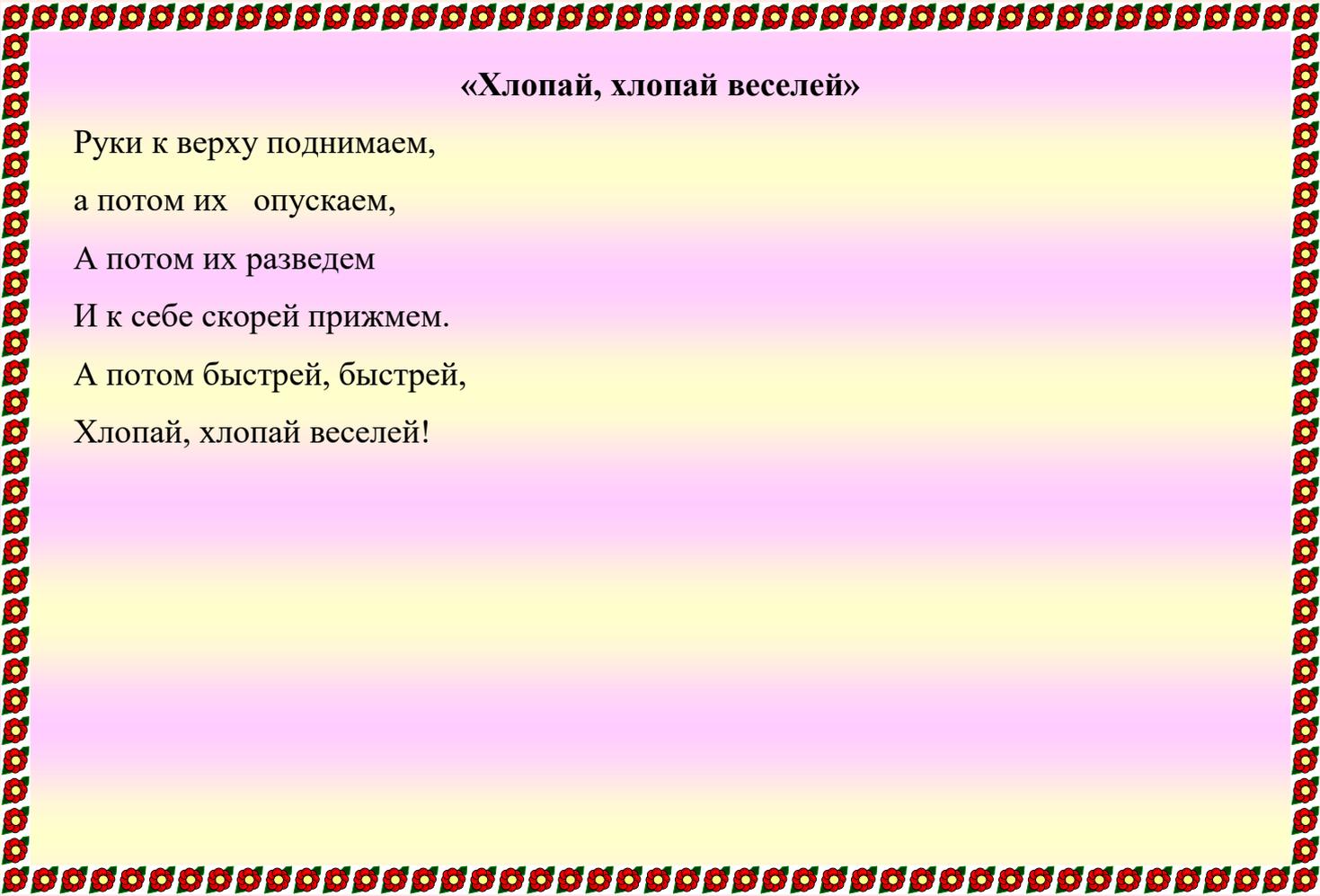
«Петушок»

Петушок стоит на ножке
И клюет в саду горошки (стоят на одной ноге, руками изображают, как петушок
клюет).

- Ой, устала ножка,
Похожу немножко

«Гармошка»

Влево ножку, вправо ножку
Незнайка пляшет под гармошку.
То присядет, то привстанет
И нисколько не устанет



«Хлопай, хлопай веселей»

Руки кверху поднимаем,

а потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее,

Хлопай, хлопай веселей!

«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно все пересчитать. (Ходьба с выставлением указательного пальца вперед.)

Сколько в комнате углов?(Показать на углы с поворотами туловища.)

Сколько ног у воробьев? (Приподнимать поочередно ноги.)

Сколько пальцев на руках?(Раскрыть пальцы рук.)

Сколько пальцев на ногах?(Присесть, коснуться носков ног.)

Сколько в садике скамеек? (Полуприседания.)

Сколько в пяточке копеек? (Попрыгать легко или приподнимать пятки)

«Зарядка»

Раз – поднялись, потянулись. Два – согнулись, разогнулись.

Три – в ладоши, три хлопка, Головою три кивка.

На четыре – руки шире. Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть. Семь, восемь – лень отбросим

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали и на месте зашагали.

На носочках потянулись, а теперь назад прогнулись.

Как пружинки мы присели и тихонько разом сели.

«Умный светофорик»

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте

Упражнения для снятия зрительного утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

Упражнения для профилактики близорукости.

И.п. – стоя на коврикe, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз); закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз); закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз); закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо,

«Моргание»

Закрyть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

«Далеко-близко»

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

«Часы»

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

«Теремок»

Терем- терем- теремок! (Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок, (Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (Моргают глазами.)

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да зайнышка, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

«Кот»

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно,

Ах, как солнце высоко.

Мы глаза сейчас закроем,

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

