

Картотека:

«Веселые разминки для дошкольников».

Инструктор по физической культуре:

Матросова М.В.

Веселые разминки.

«Лягушки»

Жили – были две подружки,

Две зеленые лягушки (шагают на месте)

Рано утром умывались,

Полотенцем растирались. (растирают ладони, лицо, плечи)

Лапками топали (топают)

Лапками хлопали (хлопают)

Вправо – влево поклонились (наклоны вправо – влево)

И обратно возвратились (ставят руки на пояс)

Вот здоровья в чем секрет (поднимают руки перед собой)

Всем друзьям физкульт – привет! (машут руками над головой).

«Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг.

Под веселые напевы

Повернитесь вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Руки вверх! И наклонись!

Шаг назад и два вперед!

Вправо, влево поворот.

Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся!

Три шага вперед, дружок,

Станет тесным наш кружок.

Покружились, потолкались,
Повернулись... разбежались!

«Будь внимательным»

Встали смирно, подтянулись
Руки вверх и потянулись.
Руки в стороны, вперед.
Делай вправо поворот,
Делай влево поворот.
Приседаем и встаем,
Пол руками достаем,
И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
Стой! Раз, два.
Кругом! Раз, два. На занятия пора.

«Медвежата»

Гуляет по лесочку семейство медвежат.
Под лапами листочки и веточки хрустят.
(гуляют, имитируя движения медвежат)
Под елочкою сели. Решили отдохнуть.
(приседают на корточки)
Закрыли мишки глазки, им хочется вздремнуть.
(имитируют сон)
Немного отдохнули и снова в дальний путь.
Идут, ногами топая. По лесу только хруст.
(встают, топая, идут)
Пошло кругом веселье, медведей не унять.
Под елочкой зеленой все начали плясать.
(танцуют как медведи в цирке).

«Мы осенние листочки»

Мы - осенние листочки, мы на веточке сидели

(образуют круг)

Ветер дунул – полетели. (разбегаются)

Мы летали, мы летали – (бегают, помахивая листочками)

Все листочки так устали.

Перестал дуть ветерок – собрались мы все в кружок

(салятся на корточки, поднимают листья над головой)

Ветер снова вдруг подул и листочки с ветки сдул

(бегают, помахивая листочками)

Все листочки полетели, и на землю тихо сели. (подбрасывают листья).

«Пальчики»

Мне ладони покажите – правую и левую.

В кулачок скорей сожмите пальчики умелые.

Разожмите... Рассмотрите...

И скорее мне скажите:

Для чего нужны нам, дети, ловкие ладошки эти?

«Мишка»

Мишка, лапки подними (поднимают руки)

Мишка, лапки опусти (опускают руки)

Мишка, мишка, покружись (кружатся)

А потом земли коснись (салятся на корточки)

И животик свой потри (поглаживают живот)

Раз, два, три, раз, два, три! (хлопают в ладоши).

Упражнения.

«Домик»

Под грибом – шалашик – домик (соединяют пальцы шалашиком)

Там живет веселый гномик. Мы тихонько постучим

(стучат кулаком одной руки о ладонь другой)

В колокольчик позвоним (имитируют движение).

Двери нам откроет гномик. Станет звать в шалашик – домик.

В домике дощатый пол (опускают ладони вниз, прижимают одну к другой ребрами)

А на нем дубовый стол (левую руку сжимают в кулак, сверху на кулак кладут ладонь правой руки)

Рядом стул с высокой спинкой (к левой ладони приставляют кулак правой руки).

На столе – тарелка с вилкой (руки лежат на столе: левая ладонью вверх, указательный и средний пальцы правой руки вытянуты, остальные пальцы сжаты в кулак)

И блины горой лежат – угощение для ребят.

«У оленя»

У оленя (руками изображают рога)

Дом (изображают крышу над головой)

Большой (раздвигают руки в стороны)

Он глядит в свое окно – (сгибают одну руку на уровне груди горизонтально. На нее ставят локоть другой руки, подпирают голову ладонью)

Зайка по лесу бежит (бегут на месте)

В дверь к нему стучит: тук – тук, дверь открой! (имитируют стук в двери)

Там в лесу (кулаком с отогнутым большим пальцем машут через плечо, указывая назад)

Охотник злой! (имитируют прицеливание из ружья)

- Поскорее забегай. (имитируют открывание двери)

Лапку мне давай! (протягивают руку для рукопожатия).