

КАРТОТЕКА
ПОДВИЖНЫХ ИГР,
УПРАЖНЕНИЙ,
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

001

Капля раз,
Капля два,
Очень медленно сперва.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли,
От дождя себя укрыли.

Дождик

*Прыжок на носочках, руки на поясе.
Еще один прыжок.
4 прыжка.
8 прыжков.*

*Развести руки в стороны.
Сомкнуть руки над головой полукругом.*

002

Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся.
И под ногами шуршат, шелестят,
Будто опять закружиться хотят.

Н. Нищева

Листья

Дети кружатся, расставив руки в стороны.

Приседают.

Движения руками влево-вправо.

Снова кружатся на носочках.

003

Летний сад

В Летнем саду листопад.
Листья в саду шелестят.

В канавке Лебяжьей купаются листья.
Газоны от листьев дворники чистят.
Грустные статуи в тихих аллеях.
В тихих аллеях осенью веет.

Н. Нищева

*Дети кружатся на месте.
Приседают, водят руками по полу.*

*Снова кружатся.
Машут воображаемой метлой.
Встают на носочки и замирают.
Снова кружатся.*

004

Туман

Туман повис клоками
в саду и во дворе.

Поймать туман руками
решил я на заре.

Я взял его ладошкой
и крепко-крепко сжал.

Но прыткий он как кошка.
Он взял... и убежал.

Висит туман над речкой
и дышит как живой,

Как белая овечка с кудрявой головой.
И маленькие рожки на этой голове.
Но поутру остались лишь капли на траве...

Н. Нищева

Дети присели на карточки, выполняют ритмичные удары ребром ладони и кулачками по полу.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Медленно крепко сжимают кулачки.

«Бегают» пальчиками по полу.

Встают, поднимают руки и качают ими из стороны в сторону

Смыкают руки над головой.

Показывают «рожки».

Выполняют ритмичные прыжки на носочках.

005

Вдруг закрыли небо тучи,
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.
Н. Нищева

Осенью

*Дети встают на носочки, поднимают
вверх перекрещенные руки.
Прыгают на носочках, держа руки на
поясе.
Приседают, держа руки на поясе.
Идут по кругу, высоко поднимая колени.*

006

Осень. По утрам морозы.
В рощах желтый листопад.
Листья около березы
Золотым ковром лежат.
В лужах лед прозрачно-синий.
На листочках белый иней.
Е. Головин

Осень

*Дети встают на носочки и поднимают
руки вверх, а потом приседают.
Кружатся на носочках. Руки на поясе.
Приседают, делают плавные движения
руками перед собой влево-вправо.
Бегут по кругу на носочках.
Останавливаются, приседают.*

007

Ветер и листья

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал.

Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
Ветер по лесу кружил,
Ветер с листьями дружил.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
Ветер кружит над тропинкой.
К ночи ветер-ветерок
Рядом с листьями прилег.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.

И последний лист с осинки
Тихо дремлет на тропинке.

Н. Нищева

Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

*Опускают руки, приседают.
Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.*

Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

*Кружатся на носочках на месте.
Приседают, опустив руки.
Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.*

Ложатся на спину, расслабляются, закрывают глаза.

008

За грибами

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
Лисичка бежала,
Лисички собирала.
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.

Н. Нищева

Дети идут в хороводе.

Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.

Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы.

Скачут стоя, срывая воображаемые грибы.

Идут вразвалку, затем топают правой ногой.

009

На болотистой лужайке
Забренчала балалайка.

Стадо целое лягушек
Отдыхает на опушке.
«Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква.
Мы, лягушки-попрыгушки,
Молодые и старушки,
Громко квакаем в болоте.
Где таких певиц найдете?
Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква».

Н. Нищева

Лягушки

Совершают прыжки на обеих ногах, присев на корточки, уперев руки в колени, двигаясь по кругу друг за другом. Меняют направление движения.

Встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку. Вновь прыгают по кругу на корточках.

Опять меняют направление движения.

Встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку.

010

Мы вчера в саду гуляли,
Мы смородину сажали.

Яблони белили мы
Известью, белилами.
Починили мы забор,
Завели мы разговор:
— Ты скажи,
Садовник наш,
Что ты нам
В награду дашь?
— Дам в награду
Слив лиловых,
Груш медовых,
Самых крупных
Спелых яблок,
Вишен
Целый килограмм.
Вот что вам
В награду дам!

Г. Сагир

Садовник

Дети идут по кругу, взявшись за руки. Изображают, как копают яму и сажают в нее куст. Движение правой рукой вверх-вниз.

Имитируют удары молотком. Стоят лицом в круг. В центр выходит один ребенок. Ведут диалог.

На каждое название фруктов загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших.