

КАРТОТЕКА

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,  
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ**



## Комплекс 5. «Зайки».

### В кроватках

#### «Потягушки»

*Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)*

*Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)*

*Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,*

*другой. подняв руки вверх)*

*От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, подняв*

*руки вверх)*

*Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой, другой)*

*Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в стор.)*

*Вот уже растём, растём ... (из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх)*

### Возле кроваток

*Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают головой)*

*И ушами шевелит.*

*Вот так, вот так!*

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапоники согреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)*

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать,*

*Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)*

*Кто-то зайку испугал,*

*Зайка прыг ... и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из спальни)*

### Ходьба по кочкам (из любого материала)

#### IV. П/и «Зайчишка – трусишка»



## Комплекс 9. «Мышки».

### В кроватках

#### «Потягивание»

Мышки глазки открывали  
И зарядку делать стали:  
Мышки лапки поднимали,  
А потом их опускали.  
И сгибали быстро ножки,  
Словно мчались по дорожке.  
А потом они игрались:  
На животике качались.

### Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,  
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)  
Мышки, мышки поспешите:  
Ножками потопочите,  
(Ходьба на месте с поворотом головы влево -  
Друг на друга посмотрите вправо)  
И опять потопочите.

**Ходьба по дорожке «Здоровьи»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают  
И по камушкам шагают.  
Вот дорожка проходите,  
Кошку вы не разбудите.  
Постарайтесь так пройти,  
Чтоб с дорожки не сойти.

### П/и «Кошки - мышки»

Мышки будут убежать,  
Кошка будет догонять.  
Все мы весело играли,  
Умываться побежали.



## Комплекс 10.

### 1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

### 2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п.

(4-6 раз)

### «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними кот, задом наперед.*

### «Музыканты»

*Мы играем на гармошке,  
Громко хлопаем в ладошки.  
Наши ножки: топ, топ.  
Наши ручки: хлоп, хлоп!  
Вниз ладошки опускаем,  
Отдыхаем, отдыхаем.*



## Комплекс 2. В кроватках.

### 1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!*

*Поперек толстунушки*

*А в ножки ходунушки*

*А в ручки хватунушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*

### 2. «Мы себя любим»

*– руки в стороны;*

*– руки скрестно на груди.*

### 3. Нарядили ножки

*В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).



### Возле кроваток

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке.*

*Топ – топ, топ – топ.*

### Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### П/и «Бегите ко мне»

## Комплекс 3. В кроватках.

### 1. «Потягивание»

*Наша кошечка проснулась  
Потянулась, оглянулась  
С боку на бок повернулась –  
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

### 2. *Есть у кошки лапки лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

### 3. *Сшили нашей кошке Красные сапожки.*

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

### Возле кроваток

*Вы шагайте – топайте  
По лужицам и шлепайте  
В грязь не заходите  
Сапожки не мочите.*

### Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



## Комплекс 6. «Мишки».

### В кроватках

#### «Потягивание»

*Потягушки, потянулись!* (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

*Поскорей, скорей проснулись!*

*День настал давным-давно,* (Поднимание ноги вверх в положении лёжа)

*Он стучит в твоё окно.*

### Возле кроваток

*Мишка рассердился и ногою топ...* (Прыжки на двух ногах)

*Мишка косолапый по лесу идёт...* (Ходьба и бег под музыку)

**Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

### IV. П/н «Мишка»

*Мишка, мишка.*

*Что ты долго спишь?*

*Мишка, мишка.*

*Что ты так храпишь?*

**Мишка:** *Кто здесь песни распева*

*Кто мне спать не давал?*

*Догоню, догоню...*



## Комплекс 8. «Лягушки».

### В кроватках

#### «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица  
«Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

*Мы весёлые лягушки*

*Тянем губы прямо к ушкам!*

### Возле кроваток

*Мы лягушки – попрыгушки,* (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

*Неразлучные подружки,* присед)

*Животы зелёные,* (повороты в стороны)

*С детства закалённые.*

*Мы не хнычем, мы не плачем,* (наклоны)

*Целый день по лужам скачем,* (прыжки)

*Спортом занимаемся!*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

### П/и «Журавли и лягушки»





## Комплекс 4. «Жуки»

### В кроватках

#### 1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук  
По дороге черный  
Посмотрите на него –  
Вот какой проворный.*

#### 2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,  
Лапками задрывал,  
Крыльшками замахал,  
Весело запрыгал.*

#### 3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

### Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



## Комплекс 7. «Петушки».

### В кроватках

#### «Побудка»

*Кто спит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Пойдёте на зарядку,*

*Пойдём со мной гулять.*

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

### Самомассаж

*Петя, петя, петушок –*

*Золотой гребешок,*

*Маслена головушка,*

*Шёлкова бородушка.*

*Кто рано встает голосисто поёт*

*Деткам спать не даёт.*

### Возле кроваток

#### 1. Ходьба

*Вот шагает Петушок,*

*Золотистый гребешок.*

*Он цыпляток догоняет*

*И в курятник загоняет.*

#### 2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» ( 20 секунд).

**Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет»** (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

### П/и «Найди свой домик»

