

Картотека

физкультминуток и пальчиковой гимнастики

Составили:

Воспитатели: Ветошникова Е.Н.

Силина Л.А.

Учитель – логопед: Подоляк Т.В.

2023г.

Воспитание ребёнка - патриота, на данный момент, одна из важных задач стоящих перед педагогами. Хорошо, в повседневной жизни, напомнить детям о мире, дружбе. Начать с простого: с семьи, дома, садика, улицы, города и т.д. Мы едины, дружны и непобедимы. Физкультминутки могут способствовать этому, ведь они просты, лаконичны для восприятия. Предназначены для проведения пауз в монотонной деятельности детей, их активного отдыха. Можно использовать в физкультурных занятиях, праздниках 23 февраля, День Победы, на занятиях по развитию речи, так же на усмотрение педагога.

В помощь: воспитателям, инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования.

Данные физкультминутки могут помочь в проведении пауз в занятиях для соблюдения режима двигательной активности.

Физкультминутки

Дружба

- Мы Российские ребята, мы ребята-дошколята (шагать)

Всем мы дружно помогаем, никогда не унываем (улыбнуться и повернуть голову вправо и влево, руки на поясе).

Мы ребята смелые, смелые, умелые (руки к плечам и в стороны).

Много наций есть на свете, но главнее всех, мы, дети! (руки к груди и развести руки в стороны).

Кто обиделся...мы тут! (надуть губы, нахмуриться, руки на поясе).

Кто поссорился...мы тут! (грозить пальцем).

Ни о ком не забываем, ни кого не обижаем! (обнять себя с взмахами рук).

Мир

- Папа, мама, ты и я, вместе дружная семья (показываем указательным пальцем, как будто считаем, соединяем пальцы в замок).

Вместе мы живём, растём, в общем, в мире мы большом (руки на пояс покачивания вправо, влево).

Мы пока что просто дети, и играем и поём (полуприсед, руки вверх).

Мир главней всего на свете, это знают даже дети (рисуем руками сердце).

Очень дружно мы живём и растём, растём, растём (тянемся вверх на носках, опускаемся на пятки).

Солдаты

- Раз, два! Три, четыре! Три, четыре! Раз, два (маршируем).

Кто шагает дружно в ряд, это смелый наш отряд (маршируем).

Подрастём... в армию пойдём! (встать на носки, приложить руку к голове).

Будем мир мы сохранять, и учиться и мечтать! (покачивать головой вперёд, назад).

Девочки и мальчики

Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе).

Ловко прыгают как мячики (прыгают).

Головой слегка качают (качают головой).

И красиво приседают (приседают).

Руками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза).

Ногами топают вот так, вот так (топают 4 раза).

Кулачки сжимают вот так, вот так (показывают один кулачок, портом другой).

Ладонки раскрывают вот так, вот так (поочередно раскрывают ладонки).

На ладонки мы подуем (дуют поочередно на обе ладонки).

Наши пальчики разбудим (шевелят пальчиками).

Наша улица, наш город

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Мы по улице шагаем, этажи в домах считаем:
Раз этаж, два этаж – двухэтажный домик наш.
По бульвару мы шагаем, липы с клёнами считаем:
Одна, два, три, четыре, пять... Трудно нам их сосчитать.
Поспешим, прибавим ходу, подойдём мы к переходу.
К светофору подошли, красный свет мигнул нам: «Жди!»
Вот уж желтый свет погас, зелёный пропускает нас.

Мы по городу шагаем (шаг на месте).
То, что видим, называем:
Светофоры и машины (поворот головы влево).
Ярмарки и магазины (поворот вправо).
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты! (потянуться вверх – присели).

Картотека пальчиковой гимнастики

Дружба

Дружат в нашей группе (хлопают в ладоши).
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (стучат кулачками друг об друга).
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца).
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке).
Мы закончили считать.

Осень

Ветер по лесу летал, (плавные, волнообразные движения ладонями).
Ветер листики считал:
Вот дубовый, (загибаем по одному пальчику на обеих руках)
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки - золотой,
Вот последний лист с осинки (спокойно укладываем ладони на стол)
Ветер бросил на тропинку.

Иголки

У сосны, пихты и ёлки (дети прокатывают массажный мяч)
Очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник,
Вас уколет можжевельник! (подбрасывают мячик).

Одежда

В понедельник я кроила, (загибают по одному пальцу)
А во вторник – платье шила.
В среду – фартук вышивала,
А в четверг – белье стирала:
Все свои платочки,
Братишкины носочки.
А в пятницу, субботу,
Отдыхала от работы.

Ботинки

Всюду, всюду мы вдвоем (средний и указательный пальчики «шагают» по столу)
Неразлучные идем.
Мы гуляем по лугам, (загибают по одному пальчику, начиная с большого)
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
Будем там тихонько спать (укладывают руки на стол).

Семья

Раз, два, три, четыре! (хлопают в ладоши).
Кто живет в моей квартире?
Раз, два, три, четыре, пять! (хлопают в ладоши).
Всех могу пересчитать: (загибают пальцы)
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я -
Вот и вся моя семья!

Я по городу хожу

Я по городу хожу (ходьба на месте).
Я про город расскажу.
Поликлиника, аптека, (сгибают пальцы на обеих руках).
Магазин, библиотека.
Много здесь жилых домов (разжимать по очереди пальцы).
И деревьев, и цветов.
Школа, детский сад, музей, (стучать пальчиком о пальчик)
Город нужен для людей (хлопки).

Моя страна

Посмотрю на карту я: (вытягивают вперед прямые ладони)
Вот российская земля (по очереди соединяют одноименные пальцы рук)
Есть леса тут и озера,
Горы, реки и моря.
Я люблю тебя, Россия, (крепко сжимают в «замок» руки)
Ты же Родина моя! (прикладывают руки к груди).

Край родной

Здравствуй, солнце золотое! Потянуться, растопырив пальцы
Здравствуй, небо голубое! Помахать «небу»
Здравствуй, вольный ветерок! Волнообразные движения кистей рук
Здравствуй, маленький дубок! Показать «дубок»- растет от маленького расточка вверх
Мы живём в одном краю –
Всех я вас приветствую! «Обнимашки»

Мой город

Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальцы, начиная с большого на правой руке).
В город выйду погулять (загибают пальцы на левой руке).
Вдоль по улице иду, (разгибают пальцы, начиная с мизинца, на левой руке).
Во все стороны смотрю (разгибают пальцы на правой руке).
Как красиво все кругом, (загибают пальцы на левой руке).
В моем городе родном! (загибают пальцы на правой руке).

Защитники Отечества

Бойцы

Пальцы эти – все бойцы (растопырить пальцы на обеих руках)
Удалые молодцы (сжать их в кулак).
Два больших и крепких малых (приподнять два больших пальца)
И солдат в боях бывалых (другие крепко прижать к столу)
Два гвардейца – храбреца! (приподнять указательные пальцы)
Два сметливых молодца! (другие крепко прижать к столу).
Два героя безымянных, (приподнять средние пальцы),
Но в работе очень рьяных! (другие крепко прижать к столу).
Два мизинца – коротышки (приподнять безымянные пальцы),
Очень славные мальчишки! (хлопнуть в ладоши).

Капитан

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

О космосе

По порядку все планеты
Назовёт любой из нас: *(сжимают и разжимают пальцы)*
Раз - Меркурий, *(поочерёдно загибать пальцы)*
Два - Венера,
Три - Земля,
Четыре - Марс.
Пять - Юпитер,
Шесть - Сатурн,
Семь - Уран,
За ним - Нептун.
Он восьмым идёт по счёту.
А за ним уже, потом,
И девятая планета,
Под названием Плутон.

Пословицы

1. Дети – благодать Божья.
2. У кого детки, у того и заботы.
3. Умел дитя родить, умей и научить.
4. Русский человек без родни не живет.
5. Вся семья вместе, так и душа на месте.

День космонавтики:

Давайте поиграем:
Ракету смастерим.
Как наши космонавты
Все в космос полетим.

Космонавтом чтобы стать,
Надо многое узнать,
Быть проворным и умелым,
Очень ловким, очень смелым.

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим, на такую полетим!

Полезные ссылки:

<https://tc-sfera.ru/biblio/instruktoram-po-fizkulture/39031/>
<https://heaclub.ru/shkolnye-rechevki-nazvaniya-komand-i-devizy-na-sportivnyuyu-patrioticheskuyu-voennuyu-morskuyu-temu-temu-zdorovya-zdorovogo-obraza-zhizni-ekologii-prirody-dlya-sorevnovanij-prazdnikov>
<https://www.art-talant.org/publikacii/14870-fizkulytminutki-moya-malaya-rodina-attestation-golubkova-golp-ds5.edumsko.ru>uploads...>
<https://fizinstruktor.ru/эстафеты-игры-физминутки-речевки-для/>