

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 209»**

**КАРТОТЕКА
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК
младшая группа**

**Разработали:
инструктор по физической культуре
О.В.Соломатина
фельдшер МБУЗ ДГБ №1
Е.В. Дерезко**

Перспективный план по темам.

Сентябрь.

1 неделя.

Тема периода: «Детский сад»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)

Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)

Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)

Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)

С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)

Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)

Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками).

Наши пальцы утомились - (Встряхивание кистями рук)

Пусть немножко отдохнут - (Поглаживание каждого)

И опять лепить начнут - (пальчика по очереди)

Дружно руки разведем - (Развели руки в стороны)

И опять лепить начнем - (Хлопаем в ладоши)

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)

И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)

Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны).

По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)

2 – 3 неделя.

Тема периода: «Осень пришла»

Листочки

Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками)

На ветках мы сидим – (вверху над головой)

Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)

Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели – (присели)
Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)
И листочки все поднял – (вверху над головой)
Закружились, полетели – (кружиться, руки в стороны)
И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

Овощи

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.
Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Компот

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – (насыпают песок)
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

Грибы

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)
Раз – грибок, – (наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

4 неделя.

Тема периода: «Я и моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на месте)

Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши)

Октябрь.

1 – 2 неделя.

Тема периода: «Мой дом, мой город»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире. - (прыгают на месте)

В шкаф повесим мы рубашку, - (делают повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку. - (поднимают руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают на корточки)

3 неделя.

Тема периода: **Транспорт. Профессии.**

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

Теплоход

От зеленого причала - (дети встали)

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - (шаг вперёд. раз, два)

И поплыл, поплыл по речке - (волнообразное движение руками)

Набирая полный ход - (ходьба на месте)

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль, – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

И машина мчится в даль. – (бегут по кругу)

Строители

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, - (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, - (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. – (метём метлой)

Мы к ним в гости придём - (шаги на месте)

И подарки принесём. - (руки вперёд, ладонями вверх)

4 неделя.

Тема периода: «Золотая осень. Красота природы»

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч)

Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову)

Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища)

Зашумел листвою клен. – (вправо и влево)

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)

И листочки собираем – (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – (имитация движений)

Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)

Веселились от души!

Ох, устали, - (обтереть пот со лба)

Отдохнем, - (присесть)

И домой скорей пойдём. – (шаги на месте)

Ноябрь

1 – 2 неделя.

Тема периода: «Одежда, головные уборы, обувь»

Гномики-прачки

Жил-были в домике – (идут по кругу)

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

Раз, два, три, четыре, пять, - (прыгают на месте)

Стали гномики стирать: - (наклонившись вперед)

Токи – рубашки, - (делают движение напоминающие стирку)

Пики – платочки,

Лики – штанишки,
Чики – носочки.
Микки умничка был, - (идут по кругу)
Всем водичку носил.

Сапожки

Вот они, сапожки. – (стоят по кругу)
Этот – с левой ножки. - (выставляют вперед левую ногу)
Тот – с правой ножки. - (выставляют вперед правую ногу)
Если дождичек пойдет, - (прыгают на месте)
Наденем калошки.

Обуваемся

Я умею обуваться, - (топать ногами)
Если только захочу, - (руки перед грудью)
Я и маленького братца - (показывают "маленького братца")
Обуваться научу.
Вот они, сапожки, - (наклон вперед)
Этот с правой ножки, - (выставить правую ногу на пятку)
Этот с левой ножки. - (выставить правую ногу на пятку)
3 – 4 неделя. **Тема периода: «Я расту здоровым»**

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! - (прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. - (наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки - (руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, - (присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, - (сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли - (подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали - (движения головой.)
И все дружно вместе встали. - (встали.)

5 неделя.

Тема периода: «Осторожно дорога»

Пешеходы

Постовой стоит упрямый - (ходьба на месте).

Людам машет: Не ходи! - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо - (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! - (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся - (руки на пояс, улыбка)

Приглашает нас идти - (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите - (хлопки руками)

Пешехода пропустите! - (прыжки на месте)

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой – (движения имитирующие поворот руля)

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, - (руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп. - (руки через стороны вниз, присесть)

Декабрь.

1 – 2 неделя.

Тема периода: «Зима»

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, - (дети поднимают руки над головой)

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками- (хватательные движения, словно ловят снежинки)

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, - (потягивания — руки в стороны)

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, -(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)

Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, - (прыжки на месте)

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём – (ходьба на месте)

И к себе приходим в дом. –(дети садятся)

3 – 5 неделя. Тема периода: «Ёлка наряжается, праздник приближается»

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – (пружиня ногами, выполняю повороты

Через дуб перерос. корпус вправо – влево)

Через дуб перерос, - (протягивая вперед руки)

Прикатил подарков воз: - (рисуют в воздухе обеими руками большой круг)

Морозы трескучие, - (скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам)

Снега сыпучие, - (взмахивают кистями сверху вниз)
Ветры завьюжные, - (качают руками над головой)
Метели дружные. – (постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)

Январь.

1 неделя.

Тема периода: «Рождественские каникулы»

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)
Мы тебя все знаем.
И тебя, Дед Мороз, - (руки на поясе, наклоны туловища вперед)
Радостно встречаем.
Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)**Песню запеваем.**
И тебя в хоровод – (приседания)
К детям приглашаем.
Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)
Бей сильнее в ладоши!
А у нас веселей - (прыжки на месте)
Затанцуют ножки.

Снежинки

Закружились, завертелись – (покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей – (поднять руки)
Легкие пушинки. – (покружиться на носках)
Чуть затихла злая вьюга – (опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду. – (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг, - (встать, руки вперёд)
Все дивятся чуду. – (развести руки в стороны)

2 неделя.

Тема периода: «Вспомним ёлку»

Наша елка

Наша елка велика, - (делают круговые движения руками)
Наша елка высока, - (встают на носки, подняв руки вверх)
Выше мамы, выше папы, - (приседают, руки вперед, и встают на носки)
Достает до потолка. – (тянутся вверх)
Будем весело плясать, - (выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)
Будем песни распевать
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять!

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, - (шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. - (хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, - (присели.)

Тронет руку, тронет нос - (показали руку, нос.)

Значит, надо не зевать, - (хлопаем в ладоши.)

Прыгать, бегать и играть. - (прыжки на месте.)

3 неделя.

Тема периода: «Домашние животные»

Теленок

Бу-бу, я рогатый. – (делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)

Бу-бу, я хвостатый. – (делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)

Бу-бу, я ушастый. – (делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)

Бу-бу, очень страшный. – (сделав «рожки» на голове)

Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю. – (бодаются)

Бычок

Маленький бычок, - (присели, встали)

Желтенький бочок, - (наклоны в сторону)

Ножками ступает, - (топаем)

Головой мотает. – (Мотаем головой)

Где же стадо? Му-у-у – (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у-! – (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

4 неделя.

Тема периода: «Зимние забавы»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит, - (поднимают руки вверх и плавно качают кистями)

Под ногами хрустит - (топают ногами)

Беленький снежок, - (постепенно опускаются на корточки, показывая

Легкий, как пушок. руками, как идет снег)

Одевайся живей, - («Надевают» шапочку, шарфик)

Побежим веселей – (бегут на месте)

Бегать и играть,

И снежки кидать. – («лепят и кидают снежок»)

Февраль

1 – 2 неделя.

Тема периода: «Дикие животные»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, - (стоя по кругу, приседают на корточки)

Друг на друга поглядели. – (глядят друг на друга)

И похлопали в ладошки: - (хлопают в ладоши)

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке? - (ставят руки на голову, словно ушки)

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок – (прыгают на месте)

Поскакали все в лесок. – (скачут в рассыпную)

Обезьянки

Рано утром на полянке – (хлопаем в ладоши)
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ! – (топают ногами)
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх! – (встаем на носочки и тянемся вверх)
Кто поднимет выше всех? – (тянемся вверх)
3 – 4 неделя. **Тема периода: «Папин праздник»**

На параде
Как солдаты на параде, - (ходьба на месте)
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки — (хлопки руками)
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки – (прыжки на месте)
Громче и быстрее!

Космонавт

В небе ясном солнце светит, - (потягивания — руки вверх)
Космонавт летит в ракете.
А внизу леса, поля – (низкий наклон вперёд)
Расстиляется земля. – (руки разводятся в стороны)

Март.

1 – 2 неделя. **Тема периода: «Мамин день»**

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - (наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание)

Сами в тазике стираем
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко – (потягивания — руки в стороны)
Для одежды три верёвки.
Светит солнышко-ромашка, - (потягивания —руки вверх)
Скоро высохнут рубашки.

Наши алые цветки

Наши алые цветки – (плавно поднимаем руки вверх)
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, - (качание руками влево-вправо)
Лепестки колышет.
Наши алые цветки - (присели, спрятались)
Закрывают лепестки,

Головой качают, - (движения головой влево-вправо)

Тихо засыпают.

3 - 4 неделя.

Тема периода: «Весна»

Пришла Весна

Улыбаются все люди — (дети поднимают руки над головой)

Весна, весна, весна – (ритмично хлопают в ладоши)

Она везде, она повсюду

Красна, красна, красна. - (делают ритмичные повороты туловища)

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет. – (ритмично шагают на месте)

На солнышке скорей погреться – (взмахивают обеими руками к себе)

Зовет, зовет, зовет.

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге. - (повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна: - (потягивания — руки вверх)

К нам опять пришла весна.

Головой медведь крутил. - (вращения головой)

Наклонился взад-вперёд, - (наклоны вперёд-назад)

Вот он по лесу идёт. - (ходьба на месте)

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся)

И на брёвнышке уселся. - (дети садятся)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы - (потягивания — руки в стороны)

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. – (потягивания — руки вверх)

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, - (дети машут руками изображая ветер)

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, -(наклоны)

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. – (принять положение правильной осанки)

5 неделя.

Тема периода: «Птицы»

Птички

Маленькие птички, - (машем руками, как крылышками)

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, - (руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, - (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

Птички

Птички в гнздышке сидят – (дети садятся на корточки)

И по сторонам глядят. – (поворачивают голову в сторону)

Погулять они хотят – (разлетаются машут руками)

И тихонько все летят.

И обратно возвратились.

Ворона

Вот под елочкой зеленой - (прыжки на двух ногах)

Скачут весело вороны, - (руки вдоль туловища ладони в стороны)

Целый день они летали

И добычу добывали. – (присесть, имитация добывания корма)

Только к ночи умолкают - (прыжки на двух ногах, руки в стороны)

И все вместе засыпают. – (присесть, имитация сна)

Ласточки

Ласточки летели, - (бегут по кругу, машут руками)

Все люди глядели. – (изображая полет птиц)

Ласточки садились, - (приседают, руки заводят за спину)

Все люди дивились.

Сели, посидели,

Взвились, полетели.- (бегут по круг, машут руками)

Полетели, полетели,

Песенки запели.

Апрель.

1 неделя. Тема периода: «Игрушка. Народная игрушка»

Матрешки

Мы веселые милашки – (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки – (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем – (приседание)

Очень весело живем. – (прыжки на месте)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, - (прыжки на месте)

Приседай-ка. – (приседания)

Непослушный ты какой! – (хлопки в ладоши)

Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, - (поднимать и опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз! Вверх)

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! – (наклоны вперед)

2 неделя.

Тема периода: «Моя безопасность»

Спички опасны, - (дети грозят пальчиком)

Их только тронь -

Сразу появиться – (поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)

Яркий огонь!

Сначала маленький, - (руки перед собой)

А потом большой, большой! – (руки вверх, шевелят пальчиками)

Подул ветерок – (дуют)

И огонь погас. – (опускают руки)

3 неделя.

Тема периода: «Береги своё здоровье»

ЗАРЯДКА

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки развести пошире 10 раз.

ЗАРЯДКА

Каждый день мы по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать

ГЛАЗКИ

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

4 неделя.

Тема периода: «День книги»

КАРЛСОН

Карлсон всех зовет на крышу.

На носки всем срочно встать.

Выше, выше... Опуститесь,

Поклонитесь, улыбнитесь,

А теперь, прошу, садитесь.

Все движения разминки.

Повторяем без запинки!

БУРАТИНО

**Буратино потянулся,
Раз — нагнулся, Два — нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.**

1 – 2 неделя.

Май

Тема периода: «Насекомые»

Кузнечик

**Я гуляю по дорожке, - (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом. – (прыжки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки - (наклониться взять кузнечика)
Здесь скакать ему не надо - (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке - (шаги на месте, ладошки держат кузнечика)
Там с ним будет все в порядке. – (наклониться отпустить кузнечика)**

Бабочка

**Бабочка летала, - (медленный бег на носочках)
Над цветком порхала. – (руки делают взмахи вверх-вниз)
Села, посидела – (присесть, покачать головой)
И нектар поела. – (вниз – вверх)
Два своих больших крыла
Опустила, подняла. – (встать опустить и поднять руки)
Полетела дальше, - (медленный бег на носочках)
Чтобы мир был краше. – (руки делают взмахи вверх – вниз)**

3 - 4 неделя.

Тема периода: «Скоро лето»

Будем летом мы играть

**Раз, два, три, четыре, пять, - (скачут по кругу)
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться, - (плывут)
Будем прыгать и кататься. – (прыгают)
Будем бегать, загорать – (бегают по группе)
И цветочки собирать. – (наклоняются)**

Дождь

**Дождь! Дождь! Надо нам – (шагаем на месте)
Расходиться по домам!
Гром! Гром, как из пушек. – (прыжки на месте)
Нынче праздник для лягушек.
Град! Град! Сыплет град, - (присели, хлопки в ладоши)
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже –(шагаем на месте)
Ловит рыбу нам на ужин.**

Боровик

По дорожке шли, - (маршировать)

Боровик нашли. – (наклониться)

Боровик боровой - (руки над головой в "замке).

В мох укрылся с головой,

Мы его пройти могли –(ходьба на месте)

Хорошо, что тихо шли.