

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №16 «Ёлочка»
городского округа Ступино
Московской области

*Карточка подвижных
игр, упражнений,
физкультминуток
(по Н. В. Нищевой)*

Воспитатель:
Орлова Наталья Николаевна

001

Дождик

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

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

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

002

Листья

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

*Дети кружатся, расставив руки в стороны.
Приседают.
Движения руками влево-вправо.
Снова кружатся на носочках.*

004

Туман

Туман повис клоками
в саду и во дворе.
Поймать туман руками
решил я на заре.

*Дети присели на карточки, выполняют ритмичные удары ребром ладони и кулачками по полу.
Ритмично сжимают и разжимают кулачки.*

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

*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

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

007

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

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.*

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.*

Ветер и листья

*Дети бегут по кругу на носочках и взма-
хивают руками.*

*Встают лицом в круг, загибают по одно-
му пальцу на обеих руках на каждую
строку.*

*Опускают руки, приседают.
Снова бегут по кругу на носочках и взма-
хивают руками.
Встают лицом в круг, загибают по одно-
му пальцу на обеих руках на каждую
строку.*

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

*Ложатся на спину, расслабляются, за-
крывают глаза.*

008

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

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 певичек найдете?
Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква».

Н. Нищева

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

За грибами

Дети идут в хороводе.

Скачут впрысядку, срывают воображаемые грибы.

Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы.

Скачут стоя, срывая воображаемые грибы.

Идут вразвалку, затем топают правой ногой.

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 впрысядку.

Вновь прыгают по кругу на корточках.

Опять меняют направление движения.

Встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки впрысядку.

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.

011

Как-то вечером на грядке
Репы, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать.

012

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!
Ночью яблоки срывались,
Бум-бум-бум!
И удары раздавались,
Бум-бум-бум!
Зайцы здорово струхнули,
Бум-бум-бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум-бум-бум!

013

Тук! Тук! Тук! Тук!
Раздается в доме стук.
Мы капусту нарубили,
Перетерли,
Посолили

И набили плотно в кадку.
Все теперь у нас в порядке!
Н. Нищева

Овощи

Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами.

Останавливаются, крутят водящего.

Разбегаются, приседают, водящий их ищет.

Ежик и барабан

Дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане.

Маршируют, спрятав руки за спину.

*Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко.
Разводят руками.*

Руки на поясе, выполняют прыжки на месте.

Приседают, сделав «ушки» из ладошек.

Капуста

Ритмичные удары ребром ладони по столу.

*Хватательные движения обеими руками.
Указательный и средний пальцы трутся о большой.*

*Удары обеими руками по столу.
Отряхивают руки.*

018

Это глазки. Вот. Вот.
Это ушки. Вот. Вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка. Тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали. Вытрем лоб.
Н. Нищева

Это я

*Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.
Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое.
Левой рукой показывают на нос, правой — на рот.
Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.
Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают.
Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами.
Правой ладонью проводят по лбу.*

019

Мы намылим наши ручки,
Раз, два, три. Раз, два, три.

А над ручками, как тучки,
Пузыри, пузыри.
Н. Нищева

Умывалочка

*Круговыми движениями трут одну ладошку о другую.
Два раза выполняют по три ритмичных хлопка.

Выбрасывают руки вверх.
Четыре ритмичных прыжка, руки на поясе.*

020

Эта щетка для Андрейки,

Чисти зубки поскорей-ка.

Раз, два, три. Раз, два, три.
Вот так зубки! Посмотри!
Н. Нищева

Зубная щетка

*По два движения указательным пальцем правой руки вдоль левой щечки, потом вдоль правой щечки.
Четыре движения горизонтально расположенным указательным пальцем правой руки вверх-вниз.
Движения указательным пальцем правой руки вдоль губ.
Упражнение «Улыбка».*

021

Это мяч, круглый мяч,
Красный мяч, гладкий мяч.
Любит мячик прыгать вскачь.

Вот так мяч, круглый мяч.
Н. Нищева

Мяч

*«Рисуют» руками большой круг.
Два раза «рисуют» полукруг.
Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.
«Рисуют» руками большой круг.*

022

Раз, два, прыгай, мячик.

Раз, два, и мы поскачем.
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.

023

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.
А. Барто

024

Дождик, дождик за окном.

Под дождем остался гном.
Поскорей кончайся, дождик,

Мы гулять идти не можем.
Н. Нищева

025

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем строить и играть.
Дом большой, высокий строим.

Окна ставим, крышу кроем.
Вот какой красивый дом!

Будет жить в нем старый гном.
Н. Нищева

Мячик

Взмахи правой ладонью, как бы удары по мячу.

Ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе.

Лошадка

Поглаживание ладонью по голове воображаемой лошадки, потом по спинке, по хвосту.

Бег по кругу, высоко поднимая колени.

Гном

Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.

Приседают.

Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Строим дом

Дети стоят лицом в круг, руки на поясе, выполняют повороты влево-вправо.

Ритмично выполняют приседания.

Встают на носочки и тянутся руками вверх.

Выполняют прыжки на месте.

Указательным жестом вытягивают руки вперед.

Приседают.

026

Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной.
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо с мячом играть.
В. Волина

Мячик мой

*4 прыжка на носочках, держа руки на поясе.
По два взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу.
5 прыжков на носочках, держа руки на поясе.
По два взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу.*

027

Мы примчались к карусели.
— Все успели?
— Все успели.
— Все ли сели?
— Все мы сели.
— Полетели?
— Полетели.
И за тридевять земель
Понесла нас карусель.
Но земля зовет обратно,
Хоть и мило в синеве.
После космоса приятно
Повалиться на траве.

Карусель

*Дети встают лицом в круг.
Наклоняют голову влево, разводят руками.
Кивают головой.
Наклоняют голову вправо, разводят руками.
Кивают головой.
Пожимают плечами.
Кивают головой.
Бегут по кругу, взявшись за руки.

Медленно идут по кругу, держась за руки.

Ложатся на ковер.*

028

Колобок, колобок,
Колобок — румяный бок.
По дорожке покатился
И назад не воротился.
Встретил мишку, волка, зайку,
Всем играл на балалайке.
У лисы спел на носу, —
Больше нет его в лесу.
Н. Нищева

Колобок

*Идут в полуприседе, поставив руки на пояс.
Бегут на носочках, держа руки на поясе.

Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца.
Изображают игру на балалайке.
Пляшут вприсядку.
Разводят руками.*

029

Вот большой стеклянный чайник.
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни — разобьются.

Посуда

*Дети надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули.
Присели, одну руку поставили на пояс.

Кружатся, «рисую» руками круг.*

Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес.
Н. Нищева

*Потянулись, сомкнули руки над головой.
Легли, вытянулись.*

030

Чайник

Я — чайник,
ворчун, хлопотун, сумасброд,
Я вам напоказ выставляю живот.
Я чай кипячу, клопочу и кричу:
«Эй, люди,
я с вами почайпить хочу».
Американская народная песенка

*Дети стоят, изогнув одну руку, как
носик чайника, другую держат на поясе.
Животик надут.
Топают обеими ногами.
Делают призывные движения правой
рукой.*

031

Эта каша для Любаши,
Пар над кашей поднялся.
Где же каша?
Нету! Вся!
Н. Нищева

Каша

*Держат перед собой руки, сложенные
ковшиком.
Тянутся руками вверх.
Пожимают плечами.
Отрицательно качают головой, а потом
машут рукой.*

032

Вот тарелка для Валерки —
Желтые колечки.
Для котлеты, для пюре,
Для блинов и гречки.
Н. Нищева

Тарелка

*«Рисуют» руками большой круг.
Указательными пальцами «рисуют» ма-
ленькие круги.
Загибают на левой руке пальчики правой
рукой, начиная с большого.*

033

Чашка синяя для Мити,
Чтобы чаю мог попить он,
Соку, сливок, лимонаду.
Нам украсить чашку надо.
Н. Нищева

Чашка

*Присели, правая рука на поясе, как ручка
чашки.
Встали, загибают пальчики правой руки
левой рукой на каждое название напит-
ков.
Показывают, как украшают чашку точ-
ками.*

034

Это платье для Наташки —
Красные горошки.

А на платье два кармашка,
Спрячем в них ладошки.
Н. Нищева

035

Это тапки для Антошки,
Чтобы в них не мерзли ножки.
Топ-топ-топотушки.
Что за тапки! Как игрушки!
Н. Нищева

036

Вот ботинки для Маринки,
Не ботинки, а картинки.
Чтобы в них гулять ходить,
Бегать, прыгать и шалить.
Н. Нищева

037

Вот Кирюшкина кровать,
Чтобы спал Кирюшка сладко,
Чтоб во сне он подрастал,
Чтоб большим скорее стал.
Н. Нищева

038

Это стул. Сиденье, спинка,
А на спинке две картинки.
А еще четыре ножки,
Чтоб сидеть под стулом кошке.
Н. Нищева

Платье

*Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе.
Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.
«Рисуют» на животике два кармашка.
Прикладывают обе ладошки к животу.*

Тапки

*По два раза ритмично топают каждой ногой.
Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.
По два раза ритмично топают каждой ногой.
Сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку, потом — правую.*

Ботинки

*По два раза ритмично топают каждой ногой.
Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.
Ходьба по кругу друг за другом.
Бегут, делают два прыжка, топают обеими ногами.*

Кроватька

*Разводят руки в стороны.
Приседают, кладут сложенные ладони под левую щечку.
Медленно поднимаются.
Встают на носочки, тянутся руками вверх.*

Стул

*К прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился стульчик.
Показывают два пальчика на правой руке.
Показывают по два пальчика на обеих руках.
Приседают, делают из ладошек «ушки».*

043

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
И станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла!
Два глаза, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка —
Увы! — и нет снеговика.

В. Егоров

Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.

«Рисуют» обеими руками большой круг.

«Рисуют» снеговика из трех комков.

Широко улыбаются.

Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.

Медленно приседают.

Разводят руками, пожимают плечами.

044

Художник-невидимка

Художник-невидимка
По городу идет:
Всем щеки нарумянит,

Всех за нос ущипнет.
А ночью он, пока я спал,
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал
Сверкающие листья.

Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.

Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.

Щиплют себя за нос.

Идут на цыпочках друг за другом.

Останавливаются лицом в круг, «рисуют» листья воображаемой кистью.

045

Ясени роняют семена.

На сугроб ложатся письма:
Черточки прямые и косые.

Замерзают ясени босые,

А февраль со всех сторон пуржит,

Письмена стирает и кружит.

Н. Нищева

Ясени

Стоя лицом в круг, приседают, опускают руки на ковер.

Ритмично прикладывают ладони к коверу.

Ритмично прямо и косо прикладывают ладони к коверу.

Встают на носочки, поднимают руки вверх, трясут ими.

Кружатся на носочках против часовой стрелки.

Кружатся на носочках по часовой стрелке.

046

На фонарь ворона села,
Посидела, посмотрела.
«Кар! — она сказала громко. —

Не капризничает Ромка?»

Н. Нищева

Ворона

Присели.

Повороты головы влево-вправо.

Нахмуривают брови, грозят указательным пальчиком правой руки.

Грозят указательным пальчиком левой руки.

047

Шустро скачет воробьишка,
Птичка — серая малышка.
По двору шныряет,
Крошки собирает.

Н. Нищева

048

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили перышки,
Греются на солнышке.
Головой вертят,
Улететь хотят.
— Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью!

Н. Нищева

049

Среди белых голубей
Скачет шустрый воробей.
Воробушек-пташка,
Серая рубашка.
Откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей.
Русская народная потешка

050

На поляне перезвон —
Это пилят старый клен.
Поперечная пила
Охватила полствола,

Рвет кору и режет жилки,
Брызжут желтые опилки.
Только крикнул старый ствол
И пошел, пошел, пошел.
Грянул наземь левым боком,
Утонул в снегу глубоком.

С. Маршак

Воробьишка

Прыгают по кругу на обеих ногах.

*Выполняют по два поворота головы
влево-вправо на каждую строчку.*

Снегири

*4 хлопка руками по бокам и 4 наклона
головы.*

*Частые потряхивания руками, опущен-
ными вниз.*

2 поворота головы на каждую строку.

*Разбегаются по комнате, взмахивая ру-
ками, как крыльями.*

Воробей

*Дети идут по кругу, заложив руки за
спину, это «голуби».*

*В центре скачет на корточках один ре-
бенок — «воробей».*

*Встают лицом в круг, берутся за руки,
идут приставным шагом. «Воробей» пы-
тается «вылететь», а «голуби» его не
пускают.*

Старый клен

*Дети встают парами, изображают ра-
боту пилой.*

*Поднимают руки вверх, медленно накло-
няются.*

Ложатся на левый бок, потягиваются.