

Картотека
«Физкультминутки по правилам
дорожного движения»

Старшая группа
Патракова М.Ф.



«Вот идет пешеход».

Вот идет пешеход - раз, два, три (ходьба на месте).

Как он знает Правила – посмотри!

Красный свет – дороги нет,

Стой и жди! (дети стоят на месте).

Желтый свет горит в окошке –

Подождем еще немножко (повороты направо - налево)!

А зеленый впереди –

Вот теперь смелей иди (ходьба на месте)!

Постовой стоит упрямый (шагаем 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)

Приглашает нас идти (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (хлопки руками)

Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)



«Светофор».

В светофор мы поиграем, (Дети хлопают в ладоши).

Раз, два, три, четыре, пять.

Предлагаю всем Вам встать. (Дети встают, ходьба на месте маршируя).

Красный свет нам «Стой!» кричит, (Дети стоят на месте).

Ждать зеленого велит.

Вот и желтый загорелся, (Рывки руками под грудью).

Приготовиться пора

Руки, ноги, разогреем (Приседания).

Начинаем детвора!!!

Вот зеленый загорелся, (Руки поднять вверх).

Можно нам идти вперед,

Если пред тобою «Зебра», (Ходьба на месте маршируя).

Будь смелее пешеход.



Как переходить дорогу.

Чтоб аварий избежать

(руки на пояс - повороты в стороны).

Надо строго соблюдать

Правила движения

(поочередное поднятие рук - вперед, вверх развести в стороны, опустить)

И нормы поведения.

Вы запомните, друзья.

На дороге нам нельзя

Бегать, прыгать и скакать (прыжки на месте на двух ногах)

И с мячом в футбол играть.

И не думайте напрасно (ходьба на месте с высоким поднятием колен)

Что здесь вовсе не опасно.

Изучайте понемногу, как переходить дорогу.



«Дорога без разметки»

Я в деревню этим летом (руки на плечи - круговые движения вперед)

Ездил на машине с дедом (руки на плечи-круговые движения назад).

На дороге здесь порой (прямую ногу вперед на носок поочередно)

Нет разметки никакой.

Ну и как тогда нам быть (прямую ногу назад поочередно)

Как её переходить?

Если нет машин, то можно.

Только очень осторожно:

Влево-вправо посмотреть. (руки на пояс - повороты в стороны)

Не бежать и не лететь!

И без лишней суеты (ходьба с высоким подниманием колен)

Перейдёшь дорогу ты!



«Зебра»

У асфальтовой дороги (поочередное поднимание рук - вперед, вверх развести в стороны, опустить)

Возмущались носороги:

- Пешеходам нет пути!

Как дорогу перейти?

Мимо едут, вжик да вжик, (руки на пояс - повороты в стороны)

То такси, то грузовик,

То автобус, то маршрутка –

На дорогу выйти жутко!

Подошёл художник крот: (ходьба на месте)

- Нарисуем переход!

Чёрно-белая дорожка

От порожка до порожка.

Зебра ахнула: - Друзья! (наклоны головы в стороны)

Полосатый он, как я!

С той поры зовёт народ (наклоны головы вперед-назад)

«Зеброй» этот переход.



«Подземный переход»

Шли пешеходы по чистой дорожке: (ходьба на месте)
Бабушки, мамы, школьники, крошки.

И даже собаки, вороны и кошки (прыжки на месте на двух ногах)

Гуляли без страха по этой дорожке.

Проспект очень шумный лежал на пути. (поочередное поднятие рук - вперед, вверх, развести в стороны, опустить)

Машины мешали его перейти.

Машины, как галки, шумели, галдели,

И фарами яркими строго глядели.

Дорожка как хвостик щенячий вильнула (руки на плечи - круговые движения вперед)

И вниз по ступенькам под землю нырнула, (руки на плечи - круговые движения назад)

Дорожка сказала животным и людям: (прямую ногу вперед на носок поочередно)

- Машинам сердитым мешать мы не будем. (прямую ногу назад на носок поочередно)



«Стоп, машина»

Стоп, машина (ходьба на месте)!

Стоп, мотор!

Тормози скорей,

Шофёр (дети стоят на месте)!

Красный глаз (прямые руки в стороны, вверх, опустить)

Глядит в упор -

Это строгий Светофор.

Вид он грозный (руки на пояс - повороты в стороны)

Напускает, дальше ехать

Не пускает.

Обождет шофёр (ходьба на месте)

Немного,

Снова выглянул в окошко.

Светофор (повороты головы в стороны)

На этот раз показал

Зелёный глаз,

Подмигнул (наклоны головы вперед-назад)

И говорит: «Ехать можно, путь открыт!» (ходьба на месте)



«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)!

«Это я бегу бегом»

Мчат колеса по дороге (ходьба на месте).

Над дорогой мчатся ноги (бег на месте).

Это я бегу верхом (бег по кругу)!

Я и сидя бегу (ходьба друг за другом по кругу на корточках).

Я и сажу на бегу (приседания)!

И машину качу (наклоны в стороны),

Я качусь, куда хочу (наклоны вперед)!



Шоферы

Мы с Валеркою шоферы,

Завели свои моторы.

(Вращательные движения руками перед собой)

А потом нажмем на тормоза.

(дети тянут ручку «тормоза» на себя.)

Закрываем фары.

(Дети закрывают глаза.)

Раз- два- три- четыре-пять.

(считают с закрытыми глазами)

В путь дорогу опять!

(Вращательные движения руками перед собой при движении вперед)



«Постовой»

Вот стоит на мостовой

Рослый, стройный постовой:

(Плечи развести, правую руку вытянуть вперёд, левую прижать к бедру).

«Всех прошу вас - проходите!

Путь сейчас для вас открыт.

(Ходьба).

Все прошли? Теперь вниманье!

Знак другой, и путь закрыт».

(Дети стоят на месте).



«Машина»

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.

(Двигаться в заданном направлении,
вращая воображаемый руль).

«Завели машину»

Завели машину: ш-ш-ш.

(Вращения руками перед грудью).

Накачали шину: ш-ш-ш.

(Имитация движений «Насос»).

Улыбнулись веселей

И поехали скорей

(Вращение воображаемого руля).



Поездка в Москву

Наши маленькие ноги
Шагают бойко по дороге
(дети маршируют на первое четверостишие).

Путь везде открыт для нас

Пешеходы мы сейчас.

А теперь мы побежим

Мы ведь к поезду спешим

(дети бегут на второе четверостишие).

Опоздать боялись мы,

Очень беспокоились.

Вот теперь мы пассажиры

(дети садятся)

Хорошо устроились!

Долго, долго ехали

И в Москву приехали

(встают любуются)

Красивый город и большой

Гостей встречает он с душой.



Многоэтажные дома, улицы широкие
(смотрят вверх).

Поток машин туда – сюда,
Скорости высокие
(крутят головой в разные стороны).

Все у нас без исключения
Знают правила движенья
(грозят пальчиками).

Мы дороги переходим
На зеленый свет,
Если красный загорится

Стоп! Дороги нет!
(хором повторяют это четверостишие).

Нам Москва понравилась
Хорошая Москва!
(качают головой).

Снова мы в Москву поедем
(руки ладонями соединить у груди)

Года через два.



«Постовой»

Постовой стоит упрямый (шагаем 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)

Приглашает нас идти (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (хлопки руками)

Пешеходов пропустите! (прыжки на месте).

«Улица»

Через улицу, дружок,

Не беги наискосок (бег на месте),

А без риска и хлопот

Там иди, где переход (ходьба на месте).



«Светофор»

Красный свет вам скажет: «Нет!»

Сдержанно и строго (руки на поясе, повороты головы в лево, в право).

Желтый свет дает совет

Подождать немного (руки на поясе, движение плечами вверх, вниз).

А зеленый свет горит –

Проходите, говорит (ходьба на месте).

