



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»

## *Карточка физ. минуток*

*для детей 6-7 лет*

*по программе «От рождения до школы»*



## Сентябрь

Тема недели	Содержание
1.«Зачем дети ходят в школу?»	<p><b>«Скоро в школу»</b>  Скоро в школу мы пойдем (<i>Дети маршируют на месте.</i>)  И портфель с собой возьмем.  Книжки ,ручку, карандаш (<i>Загибают по одному пальцу.</i>)  Мы в портфель положим наш.  Будем мы читать, писать (<i>Хлопают в ладоши.</i>)  И учиться все на пять! (<i>Показывают пять пальцев.</i>)</p>
2.«Магазин игрушек».	<p><b>«Пирамидка»</b>  Вот большая пирамидка  (<i>потянуться вверх</i>)  И веселый мячик звонкий  (<i>прыжки на месте</i>)  Мягкий мишка косолапый  (<i>шаги на месте, на внешней стороне стопы</i>)  Все живут в большой коробке  (<i>показать большой квадрат</i>)  Но когда ложусь я спать  (<i>руки под щеку, закрыть глаза</i>)  Начинают все играть  (<i>изобразить любое движение</i>)</p>
3.«Почему листья пожелтели?»	<p>Мы листики осенние, (<i>Плавное покачивание руками вверх над головой.</i>)  На ветках мы сидим.  Дунул ветер — полетели. (<i>Руки в стороны.</i>)  Мы летели, мы летели  И на землю тихо сели. (<i>Присели.</i>)  Ветер снова набежал  И листочки все поднял. (<i>Плавное покачивание руками вверх над головой.</i>)  Закружились, полетели  И на землю снова сели. (<i>Дети садятся по местам.</i>)</p>
4.«Что выросло на грядке?»	<p>В огород пойдем,  (<i>шаги на месте</i>)  Урожай соберем.  Мы моркови натаскаем  (<i>«таскают»</i>)</p>

	<p>И картошки накопаем. («копают») Срежем мы кочан капусты, («срезают») Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза) Щавеля нарвем немножко («рвут») И вернемся по дорожке. (шаги на месте)</p>
--	--

## Октябрь

Тема недели	Содержание
<b>5. «Из чего состоят фрукты?»</b>	<p>Будем мы варить компот. (маршировать на месте) Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много") Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок) Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя) Угостим честной народ (хлопать в ладоши)</p>
<b>6. «В чем польза ягод?»</b>	<p>Мы шли-шли-шли, (маршируют по кругу, держа руки на поясе) Много клюквы нашли. (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен) Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу) Мы опять идем искать. (наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</p>
<b>7. «Почему лес –многоэтажный дом?»</b>	<p>«Клен» Руки подняты вверх, движения по тексту. Ветер тихо клен качает, Влево, вправо наклоняет. Раз — наклон И два наклон. Зашумел листвою клен.</p>
<b>8. «Откуда хлеб пришёл?»</b>	<p>«Замесим тесто» Ой, ладошки-ладушки. Мы печём оладушки /хлопки ладонями/ Замешиваем тесто,</p>

	<p>А тесту в миске тесно  <i>/имитируют помешивание по кругу/</i>  Тесто выпало на стол,  Тесто шлёпнулось на пол  <i>/присели/</i>  Тесто убежало  Начинай сначала.  <i>/лёгкий бег на месте/</i></p>
--	--

## Ноябрь

Тема недели	Содержание																
<p><b>9. «Как устроен организм человека?»</b></p>	<p><b>«Наши руки»</b> - дети вместе с воспитателем выполняют движения в соответствии со словами стихотворения:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Наши руки – это волны</td> <td style="width: 50%;">волнообразные движения</td> </tr> <tr> <td>Ветер гонит их вперед.</td> <td>руками перед собой</td> </tr> <tr> <td>Наши руки – крылья чаек,</td> <td>махи руками, имитирующие</td> </tr> <tr> <td>Небо их к себе зовет.</td> <td>движения крыльев у птиц</td> </tr> <tr> <td>Наши руки – рыбки в море,</td> <td>сложить ладони вместе,</td> </tr> <tr> <td>Плавают туда - сюда.</td> <td>плавные движения в стороны</td> </tr> <tr> <td>Наши руки – это крабы,</td> <td>растопырить пальцы рук,</td> </tr> <tr> <td>Разбежались кто куда.</td> <td>«бегущие» движения по телу от груди вниз по ногам</td> </tr> </table>	Наши руки – это волны	волнообразные движения	Ветер гонит их вперед.	руками перед собой	Наши руки – крылья чаек,	махи руками, имитирующие	Небо их к себе зовет.	движения крыльев у птиц	Наши руки – рыбки в море,	сложить ладони вместе,	Плавают туда - сюда.	плавные движения в стороны	Наши руки – это крабы,	растопырить пальцы рук,	Разбежались кто куда.	«бегущие» движения по телу от груди вниз по ногам
Наши руки – это волны	волнообразные движения																
Ветер гонит их вперед.	руками перед собой																
Наши руки – крылья чаек,	махи руками, имитирующие																
Небо их к себе зовет.	движения крыльев у птиц																
Наши руки – рыбки в море,	сложить ладони вместе,																
Плавают туда - сюда.	плавные движения в стороны																
Наши руки – это крабы,	растопырить пальцы рук,																
Разбежались кто куда.	«бегущие» движения по телу от груди вниз по ногам																
<p><b>10. «Жители глубинных вод?»</b></p>	<p><b>«Рыбка плавает в водиче»</b>  Рыбка плавает в водиче. Рыбке весело играть. <i>(Плавные движения кистями)</i>  Рыбка, рыбка, озорница, <i>(погрозить пальчиком)</i>  Мы хотим тебя поймать. <i>(хлопок «круглыми» ладошками)</i>  Рыбка спинку изогнула, <i>(Выгнуть кисти, пальчики вниз)</i>  Крошку хлебную взяла, <i>(имитировать движение пальчиками)</i>  Рыбка хвостиком махнула, <i>(Сложить ладошки вместе, поворачивать их)</i></p>																
<p><b>11. «Зачем держать домашних животных?»</b></p>	<p>Бегал по двору щеночек  Бегал по двору щеночек, <i>(медленный бег на месте)</i>  Видит пирога кусочек. <i>(наклон вперед, руки в стороны)</i>  Под крыльцо залез и съел, <i>(присесть, руки ко рту)</i>  Развалился, засопел. <i>(руки в стороны, голову на бок)</i>  Вот окошко распахнулось <i>(руки в стороны)</i></p>																

	<p>Вышла кошка на карниз. <i>(имитация грациозной походки кошки)</i>  Посмотрела кошка наверх, <i>(запрокинуть голову, посмотреть вверх)</i>  Посмотрела кошка вниз. <i>(опустить голову, посмотреть вниз)</i>  Вот налево повернулась, <i>(повернуть голову налево)</i>  Проводила взглядом мух. <i>(повернуть голову направо)</i>  Потянулась, улыбнулась <i>(соответствующие движения и мимика)</i>  И уселась на карниз.</p>
<b>12. «Как живут дикие животные?»</b>	<p><b>«Мишка вылез из берлоги»</b>  Мишка вылез из берлоги,  Огляделся на пороге. <i>(Повороты влево и вправо.)</i>  Потянулся он со сна: <i>(Потягивания — руки вверх.)</i>  К нам опять пришла весна.  Чтоб скорей набраться сил,  Головой медведь крутил. <i>(Вращения головой.)</i>  Наклонился взад-вперёд, <i>(Наклоны вперёд-назад.)</i>  Вот он по лесу идёт.  Ищет мишка корешки  И трухлявые пеньки.  В них съедобные личинки —  Для медведя витаминки. <i>(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)</i>  Наконец медведь наелся  И на брёвнышке уселся. <i>(Дети садятся.)</i></p>

## Декабрь

Тема недели	Содержание
<b>13. «Почему животные жарких стран не могут жить на севере?»</b>	<p><b>«Слон»</b>  В зоопарке ходит слон,  Уши, хобот, серый он. <i>(Наклоны головы в стороны.)</i>  Головой своей кивает, <i>(Наклоны головы вперед.)</i>  Будто в гости приглашает. <i>(Голову прямо.)</i>  Раз, два, три — вперёд наклон,  Раз, два, три — теперь назад. <i>(Наклоны вперёд, назад.)</i>  Головой качает слон —  Он зарядку делать рад. <i>(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)</i>  Хоть зарядка коротка,</p>

	Отдохнули мы слегка. <i>(Дети садятся.)</i>
<b>14. «Кто живёт на птичьем дворе?»</b>	<p><b>«Вышли уточки на луг»</b>  Вышли уточки на луг,  Кря-кря-кря! <i>(Шагаем.)</i>  Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! <i>(Машем руками-крыльями.)</i>  Гуси шеи выгибают, Га-га-га! <i>(Круговые вращения шей.)</i>  Клювом перья расправляют. <i>(Повороты туловища влево-вправо.)</i>  Ветер ветки раскачал? <i>(Качаем поднятыми вверх руками.)</i>  Шарик тоже зарычал, Р-р-р! <i>(Руки на поясе, наклонились вперед)</i>  Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! <i>(Подняли вверх руки, потянулись.)</i>  И опять настала тишь, Ш-ш-ш. <i>(Присели.)</i></p>
<b>15. «Как помочь птицам зимой?»</b>	<p><b>«Скачет шустрая синица»</b>  Скачет шустрая синица, <i>(Прыжки на месте на двух ногах.)</i>  Ей на месте не сидится, <i>(Прыжки на месте на левой ноге.)</i>  Прыг-скок, прыг-скок, <i>(Прыжки на месте на правой ноге.)</i>  Завертелась, как волчок. <i>(Кружимся на месте.)</i>  Вот присела на минутку, <i>(Присели.)</i>  Почесала клювом грудку, <i>(Встали, наклоны головы влево-вправо.)</i>  И с дорожки — на плетень, <i>(Прыжки на месте на левой ноге.)</i>  Тири-тири, <i>(Прыжки на месте на правой ноге.)</i>  Тень-тень-тень! <i>(Прыжки на месте на двух ногах.)</i></p>
<b>16. «Кому и для чего нужна зима?»</b>	<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i>  По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(шагаем, высоко поднимая колени)</i>  И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i>  На коньках по льду скользим, мы скользим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i>  И снегурочку лепим мы, лепим мы. <i>(соответствующие движения)</i>  Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i></p>

Тема недели	Содержание
<b>17. «Как встречаю новый год в разных странах?»</b>	<b>«Новый год»</b> У всех Новый год, И у нас Новый год. <i>(Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую)</i> Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод. К нам пришёл Дед Мороз. <i>(Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость)</i> Он игрушек, и хлопушек, И конфет нам принёс! <i>(Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями)</i> Он добрый у нас, Он весёлый у нас,— <i>(Делают шаг с притопом, одновременно хлопают)</i> Возле ёлочки зелёной Сам пошел с нами в пляс. <i>(Шагаем на месте)</i>
<b>18. «Ледовый городок».</b>	Здравствуй Зимушка-зима! <i>(кланяемся)</i> Что в подарок принесла? <i>(разводим руки в стороны)</i> Белый снег пушистый, <i>(приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)</i> Иней серебристый <i>(встаём, поднимаем руки вверх)</i> Льжи, санки и коньки, <i>(имитируем движения лыжников и конькобежцев)</i> И на ёлке огоньки! <i>(поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)</i>
<b>19. «Что такое семейные традиции?»</b>	<b>«Моя семья.»</b> Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, <i>(Хлопаем в ладоши.)</i> Кто живет у нас в квартире? <i>(Шагаем на месте.)</i> Раз, два, три, четыре, пять <i>(Прыжки на месте.)</i> Всех могу пересчитать: <i>(Шагаем на месте.)</i> Папа, мама, брат, сестра, <i>(Хлопаем в ладоши.)</i> Кошка Мурка, два котенка, <i>(Наклоны туловища влево-вправо.)</i> Мой сверчок, щегол и я — <i>(Повороты туловища влево-вправо.)</i> Вот и вся моя семья, <i>(Хлопаем в ладоши.)</i>
<b>20. «Дом современного человека?»</b>	Раз, два, три, четыре, пять. <i>(Дети выполняют прыжки на месте)</i> Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. <i>(Встают на носочки и тянутся руками вверх)</i> Окна ставим, крышу кроем. <i>(Показать руками окно, крышу — сомкнуть руки над головой)</i> Вот какой красивый дом! <i>(Указательным жестом вытягивают руки вперед)</i> Будет жить в нем старый гном. <i>(Приседают)</i>

## Февраль

Тема недели	Содержание
<p><b>21. «Окружает всюду нас разная посуда».</b></p>	<p>К нам пришла Федора, <i>(ходьба на месте)</i> Не хозяйка, а умора, <i>(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)</i> Выпачкала всю посуду, <i>(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)</i> А потом кричит: «Не буду!». <i>(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)</i> Кофейник, чайник и стакан, <i>(наклоны головы в стороны)</i> Давно не видывали кран, <i>(наклоны головы вперёд)</i> Сахарница, блюдце, вилка, <i>(наклоны головы в стороны)</i> Ковш, молочник и бутылка, <i>(наклоны головы вперёд)</i> Бокал, маслѐнка, самовар, Как будто приняли загар. <i>(«вытирают» лицо ладонями в стороны)</i> Блюдо, перечница, солонка <i>(наклоны головы в стороны)</i> Плачут в углу тихонько. <i>(«собирают слѐзы» в ладошку)</i> Скорей бежим к водице, <i>(бег на месте)</i> Чтобы попить, умыться. <i>(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)</i></p>
<p><b>22. «Что такое пирамида питания?»</b></p>	<p>Овощи и фрукты – <i>(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)</i> <i>выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))</i> вкусные продукты. <i>(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</i> в огороде <i>(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)</i> и в саду <i>(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)</i></p>



	для еды я их найду (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)
<b>23. «Все профессии важны»</b>	<b>«Мир профессий»</b> Трактор водит –. (тракторист, <i>(Крутят воображаемый руль)</i> ) Электричку –. (машинист, <i>(Руки на поясе, «пружинка»)</i> ) Стены выкрасил –. (маляр, <i>(Имитируют движения покраски)</i> ) Доску выстрогал –. (столяр, <i>(Трут ладошки друг об друга)</i> ) В доме свет провел –. (монтер, <i>(«Фонарики»)</i> ) В шахте трудится –. (шахтер, <i>(Топают ногами)</i> ) В жаркой кузнице –. (кузнец). <i>(Перед собой ударяют кулаками)</i> Кто всё знает – молодец! <i>(Хлопки)</i>
<b>24. «Кто нас защищает?»</b>	<b>«Мы военные»</b> Мы станем все военными, <i>(Шагают на месте.)</i> Большими, здоровенными. <i>(Руки вытянуть вверх, опустить через стороны)</i> Будем в Армии служить, Будем Родину любить. <i>(Движения повторяются.)</i> Сад и дом свой охранять, <i>(Наклон вперед, смотрим в «бинокль».)</i> Будем мир мы защищать! <i>(Шагают на месте.)</i>

## Март

Тема недели	Содержание
<b>25. «Зачем человеку нужна мама?»</b>	<b>«Мамины помощники»</b> Дружно маме помогаем: <i>(Ходьба на месте.)</i> Пыль повсюду вытираем. <i>(Имитация вытирания пыли.)</i> Мы белье теперь стираем, <i>(Трем кулачки друг о друга «стираем».)</i> Полощем, отжимаем. <i>(Раскачивание кистями рук из стороны в сторону, «выжимаем».)</i> Подметаем все кругом <i>(Имитация подметания.)</i> И бегом за молоком. <i>(Бег на месте.)</i> Маму вечером встречаем, <i>(Рука козырьком надо лбом, поворот вправо-влево.)</i> Двери настежь открываем, <i>(Разводим руки широко в сторону.)</i> Маму крепко обнимаем. <i>(Обнимаем себя.)</i>
<b>26. «За что я люблю Нижневартовск?»</b>	<b>«Мы по городу идем».</b> Мы по городу идем <i>(маршируют)</i> Звонко песню мы поем <i>(покачивание головой вправо-влево)</i> Мы по улице шагаем <i>(маршируют)</i>

	<p>Ровно ноги поднимаем.          Делаю шаг – раз, два,          Взмах руками – три, четыре.          Повернулась голова (<i>вправо-влево</i>)          Руки вверх и ноги шире.          Прыгнем вместе высоко          И побегаем легко.</p>
27. «Главный город страны?»	<p><b>«Наша Родина – Россия»</b>          В нашей стране горы-высокие, (<i>тянемся на носочках вверх</i>)          Реки глубокие, (<i>присаживаемся на корточки</i>)          Степи широкие, (<i>раскидываем руками</i>)          Леса большие, (<i>руки вверх</i>)          А мы - ребята вот такие! (<i>показываем большой палец</i>)</p>
28. «О чем рассказывает одежда?»	<p>Вот заходит Мойдодыр,          (<i>ходьба на месте</i>)          У меня с ним только мир.          (<i>сжимают одну ладонь другой</i>)          Рубашка чистая висит          (<i>руки поднять вперёд и опустить вниз</i>)          И майка впереди зашита.          (<i>сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой</i>)          Он пальцем больше не грозит,          (<i>грозят пальцем, повороты головой в стороны</i>)          Что пальто на месте не висит.          (<i>руки поднимают вверх и опускают вниз</i>)          Шорты, брюки и халат          (<i>загибают по очереди пальцы</i>)          В шкафу на вешалке висят.          (<i>поднимают руки и опускают вниз</i>)          Сарафан, костюм, жилет –          (<i>поочередно загибают пальцы</i>)          Чище в гардеробе нет.          (<i>голову поднимают вверх, повороты головы в стороны</i>)</p>

Апрель

Тема недели	Содержание
<b>29. «На чем отправимся в путешествие?»</b>	<p>В лес весенний мы шагаем (<i>Идут маршевым шагом</i>).</p> <p>Ноги выше поднимаем.</p> <p>Топают ножки (<i>Идут топающим шагом</i>).</p> <p>По прямой дорожке.</p> <p>По узенькой дорожке (<i>Идут на носках</i>).</p> <p>Пойдут тихонько ножки.</p> <p>Друг за дружкой побежали. (<i>Бегут на носочках</i>).</p> <p>В лес весенний прибежали.</p>
<b>30. «Зачем люди летают в космос?»</b>	<p>Раз, два, три, четыре, пять.</p> <p>Полетели дружно в космос (<i>Дети тянут руки вверх</i>).</p> <p>Оторвемся от Земли (<i>Делают прыжок на месте</i>).</p> <p>Долетим мы до Луны (<i>Руки по сторонам</i>).</p> <p>На орбите повисим и назад все прилетим (<i>Руки по сторонам и делают повороты</i>).</p>
<b>31. «Как комнатные растения влияют на нашу жизнь?»</b>	<p><b>«Говорит цветку цветок»</b></p> <p>Говорит цветку цветок:</p> <p>«Подними-ка свой листок». (<i>Дети поднимают и опускают руки.</i>)</p> <p>Выйди на дорожку</p> <p>Да притопни ножкой (<i>Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.</i>)</p> <p>Да головкой покачай</p> <p>Утром солнышко встречай (<i>Вращение головой.</i>)</p> <p>Стебель наклони слегка-</p> <p>Вот зарядка для цветка. (<i>Наклоны.</i>)</p> <p>А теперь росой умойся,</p> <p>Отряхнись и успокойся. (<i>Встряхивание кистями рук.</i>)</p> <p>Наконец готовы все</p> <p>День встречать во всей красе.</p>
<b>32. «Как просыпается природа?»</b>	<p>В лес весенний мы шагаем (<i>Идут маршевым шагом</i>).</p> <p>Ноги выше поднимаем.</p> <p>Топают ножки (<i>Идут топающим шагом</i>).</p> <p>По прямой дорожке.</p> <p>По узенькой дорожке (<i>Идут на носках</i>).</p> <p>Пойдут тихонько ножки.</p> <p>Друг за дружкой побежали. (<i>Бегут на носочках</i>).</p> <p>В лес весенний прибежали.</p>

## Май

Тема недели	Содержание
<b>33. «Что было бы, если бы не было насекомых?»</b>	<p>Брела сороконожка <i>(Дети медленно идут на месте, немного пружиня)</i>            По сухой дорожке.            Вдруг начался дождик <i>(Дети приседают)</i>.            Ой, промокнул лапки.            Кашлять не хочу, лужи обойду! <i>(Дети встают, продолжают ходьбу на месте, но высоко поднимают колени, словно переступают через лужи)</i>.            Грязь я в дом не принесу.            Лапки все я отрясу. <i>(Дети останавливаются, начинают трясти каждой ножкой)</i>.            Побреду я в дом родной, крыша там над головой <i>(детки складывают руки над головой)</i>.</p>
<b>34. «Они сражались за Родину»</b>	<p><b>«Победа!»</b>            Мы празднуем Победу! <i>(Шагают на месте)</i>.            Салют! Салют! Салют! <i>(Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем.)</i>            Кругом цветы весенние            цветут, цветут, цветут! <i>(Руки развести в стороны.)</i>            Все люди пляшут, празднуют, <i>(Приседания с выставлением ног вперед.)</i>            Поют, поют, поют!            Пусть в мире страны разные <i>(Вдох, круговое движение руками, изображая земной шар.)</i>            Живут, живут, живут!</p>
<b>35. «Школа дорожной безопасности»</b>	<p>Мы с Валеркою шоферы,            Завели свои моторы. <i>(Вращательные движения руками перед собой)</i>            А потом нажмем на тормоза. <i>(дети тянут ручку «тормоза» на себя.)</i>            Закрываем фары. <i>(Дети закрывают глаза.)</i>            Раз-два-три-четыре-пять. <i>(считают с закрытыми глазами)</i>            В путь дорогу нам опять! <i>(Вращательные движения руками перед собой при движении вперед)</i></p>
<b>36. «В какие краски раскрашено лето?»</b>	<p>Видишь, бабочка летает,  <i>(машем руками-крыльшками)</i>.            На лугу цветы считает  <i>(Считаем пальчиком)</i>            Раз, два, три, четыре, пять  <i>(хлопки в ладоши)</i>            Ох, считать не сосчитать!  <i>(прыжки на месте)</i>            За день, за два и за месяц..  <i>(шагаем на месте)</i>            Шесть, семь, восемь, девять, десять.</p>

*(хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела

*(машем руками-крылышками)*

Сосчитать бы не смогла!

*(считаем пальчиком).*