

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ



Физкультминутки. Двигательные паузы.

Методические рекомендации.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки, двигательные игры-разминки. Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности на занятиях.

Двигательные паузы позволяют снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Это в свою очередь способствует формированию и укреплению адаптивных механизмов.

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, улучшают работоспособность, активизируют мышление, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 минуты.

Проводится в средней, старшей и подготовительной группах процессе ООД, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Наиболее благоприятным **временем для проведения** следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

Цель проведения – профилактика переутомляемости.

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Физкультминутки **различают по задействованным частям тела и формам проведения.**

По первому признаку физминутки для дошкольников подразделяются на:

- Упражнения для глаз (при работе с наглядностью, например, при описании картины). Здесь применяются различные движения глаз – верх-низ, лево-право, круговые вращения; изображение эмоций и настроений, например, удивление (открыть пошире), хитрость (прищуриться); смена дальности объекта (близко-далеко).
- Упражнения для пальцев (например, при письме). Всем известная физминутка «Мы писали...», пальчиковые гимнастики, пальчиковый театр (изображение с помощью пальцев зверей, птиц, людей)

- Упражнения для всего тела (используются повсеместно). Примером могут служить наклоны, прыжки, дополняемые движениями рук («Дровосек», «Птички взлетают»).

По формам проведения физминутки для дошкольников подразделяются на:

- *Оздоровительно-гигиенические.*

Их можно выполнять стоя и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ногами. Зарядка для глаз: посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

- *Танцевальные.*

Под веселую музыку, движения произвольные, кто как умеет.

- *Ритмические.*

Выполняются по музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

- *Физкультурно-спортивные.*

Традиционная гимнастика под счет, с чередованием вдохов и выдохов.

- *Двигательно-речевые.*

Дети хором читают стихи и одновременно выполняют движения.

- *Подражательные.*

Подражать движениям животных, музыкантов, машинок и т.д.

Физкультминутки могут сопровождаться текстом, в том числе стихотворным как связанным так и не связанным с темой занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Интересно проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением или с использованием ТСО.

Формы проведения физкультминуток:

- *Общеразвивающие упражнения* - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- *В форме подвижной игры* - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

- В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
- В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
- В форме выполнения движений под текст стихотворения .

При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

- В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; -использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Проведение физкультминуток имеет некоторые **особенности**. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий (пальчиковые, дыхательные, зрительные упражнения и игры, самомассаж).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

- 1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- 2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- 3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Все ученые и педагоги сходятся во мнении, что физминутки для дошкольников - это метод воспитательно-оздоровительной работы, влекущий за собой:

- Повышение двигательной активности ребенка, а, следовательно, укрепление здоровья.
- Возможность постижения большего объема материала за счет повышения качества внимания после проведения упражнений.
- Создание и закрепление комфортной атмосферы на занятиях, способствованию сближения коллектива.
- Формирование и развитие творческого потенциала детей.



ПРИЛОЖЕНИЕ



Стихотворные физкультминутки.

В НОД используются физминутки по стихотворному тексту, но обращать внимание необходимо на следующие *правила* при подборе стихотворений к конкретному виду образовательной деятельности:

- содержание текста должно сочетаться с темой НОД, его программными задачами;
- стихи должны быть с чётким ритмом, так под них легче выполнять разнообразные движения;
- самому произносить текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

1.Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

2.Физкультминутка «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке, *(Дети идут шагом,)*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *(прыгают на двух ногах,)*
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух! *(приседают на корточки)*

3.Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

4.Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен. *Руки подняты вверх, движения по тексту.*

5.Физкультминутка «Три медведя».

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
А сынок — малютка просто. *Присесть.*
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*

С погремушками ходил.
Кулаки.

Встать, руки перед грудью сжаты в

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

6. Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

7. Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

8. Физкультминутка «Аист»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Толай правою ногою,

Толай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

9. Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

10. Физкультминутка «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз..
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка.)*

11. Физкультминутка «А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

12. Физкультминутка «А часы идут, идут».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

13. Физкультминутка «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

14. Физкультминутка «Бегут, бегут со двора».

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

15. Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Приложение 2.

Комплекс двигательно-речевых физминуток.

1. Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Ножками топают, выполнять соответствующие движения,

Ручками хлопают, проговаривая текст хором.

Глазками моргают,

Потом отдыхают.

2. Руки – в стороны

(вверх, вниз, вперед, назад) выполнять соответствующие движения,

В кулачок, проговаривая текст хором.

Разжимай и на бочок.

3. Правая вверх,

Левая вверх. выполнять соответствующие движения,

В стороны, накрест, проговаривая текст хором.

В стороны, вниз.

4. Сначала буду маленьким, - присесть на корточки, обхватив

К коленочкам прижмусь. колени руками.

Потом я вырасту большой, - выпрямиться, подняться на носки,

До лампы дотянусь. руки вверх.

5. Перед нами луг широкий - плавно развести руки в стороны,

А над нами лес высокий, - поднять руки вверх,

А над нами сосны, ели - покачать поднятыми руками

Головами зашумели. влево-вправо

Грянул гром и ель упала, - хлопнуть над головой в ладоши,

Только ветками качала. - наклониться вперед, руки вниз,

покачать ими.

6. Ветер дует нам в лицо, - помахать руками перед лицом

Закачалось деревцо. – руки вверх, качаем влево-вправо

Ветер тише, тише, тише, - постепенно присесть,

Деревцо все выше, выше. - подняться на носки, руки вверх.

7. Буратино потянулся, выполнять соответствующие движения,

Раз – нагнулся, проговаривая текст хором.

Два – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Видно, ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

8. Сели – встали, - выполнять движения,

проговаривая текст.

Хлоп, стоп. – хлопнуть в ладоши под коленями,

выпрямиться.

9. Очень трудно так стоять - - стоять прямо на одной ноге,

Ножку на пол не спускать. руки в стороны.

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

10. Поглядите: боком,боком - руки на поясе, притоптывая,

Ходит галка мимо окон. повернуться правым, левым боком.

Скок – поскок, скок – поскок, - прыжки на двух ногах,

Дайте булочки кусок. – руки в стороны.

11. Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так. – наклоны влево – вправо, проговаривая

Влево – тик, вправо – так, хором текст.

Тик – так, тик – так.

12. Еле – еле, еле – еле, - медленно идти по кругу друг за другом,

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом - идти быстрее, переходя на бег.

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите, - идти, замедляя шаг

Карусель остановите.

Раз – два, раз –два,

Вот и кончилась игра. – остановиться.

13. Шла по улице машина,
Шла машина без бензина, - руки на пояс, на плечи, вверх,
Шла машина без шофера, затем – в обратном порядке.
Шла машина без мотора,
Шла сама куда не зная,
Шла машина заводная.

14. Хомка, хомка, хомячок, - руки перед грудью,
Полосатенький бочок. кисти вниз, вертеться влево –вправо.
Хомка раненько встает - потянуться, руки вверх.
Шейку моет, лапки трет,
Подметает хомка хатку - выполнять соответствующие движения,
И выходит на зарядку. проговаривая текст хором.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка хочет сильным стать.

15. Осторожно, словно кошка,
От дивана до окошка
На носочках я пройдусь,
Лягу и в кольцо вернусь.
А теперь пора проснуться,
Распрямиться, потянуться, - выполнять соответствующие движения,
Я легко с дивана спрыгну, проговаривая текст хором.
Спинку я дугою выгну,
А теперь крадусь, как кошка,
Спинку я прогну немножко,
Я из блюдца молочко
Полакаю язычком.

16. Раз, два, три, четыре –
Топаем ногами,

Раз, два, три, четыре –

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире - - выполнять соответствующие движения,

Раз, два, три, четыре, проговаривая текст хором.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

17. Мы ногами топ – топ,

Мы руками хлоп – лоп,

Мы глазами миг – миг,

Мы плечами чик – чик.

Раз – туда, два – сюда, - выполнять соответствующие движения,

Повернись вокруг себя, проговаривая текст хором.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли,

Раз, два, раз, два,

Заниматься нам пора.

18. Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Руки качнулись, кисти встряхнулись,

Ветер сбивает росу. - выполнять соответствующие движения,

В стороны руки, плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложили назад.

19. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет - ноги на шире плеч, руки за голову.

Раз – наклон, два – наклон, - наклоны туловища вправо – влево.

Зашумел листвою клен.

20. Сам, сам, самолет, - хлопки руками,

Тут и там самолет. – руки в стороны,

Летит самолет близко, - руки прижать к груди

Летит далеко, - руки вперед

Летит самолет низко, - присесть

Летит высоко. – руки вверх

Приложение 3

Подборка физкультминуток по темам.

Тема «Наш детский сад»

Физкультминутка «Зарядка»

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.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Раз – два, раз – два,
Заниматься нам пора!

Топать ногами.
Хлопать руками.
Руки поставить на пояс, моргать глазами.
Плечи вверх – вниз.
Глубокие повороты вправо – влево.
Покружиться.
Выполнять движения по содержанию текста.
Стоя на месте поднять руки через стороны
вверх и опустить вниз.

Тема «Школа»

Физкультминутка «В светофор мы поиграем»

В светофор мы поиграем,
Руки, ноги разминаем.
Красный свет нам «Стоить!» - кричит,
Ждать зеленого велит.
Чтобы было ждать не скучно,
Наклоняемся мы дружно:
И назад, и вперед,
Влево, вправо, поворот.
Вот и желтый загорелся,
Приготовиться пора.
Руки, ноги разогреем,

Ходьба на месте.
Встряхивать руками, ногами.
Наклоны вправо – влево.
Наклоны вперед – назад.
Повороты туловища.
Рывки руками перед грудью.
Поднять руки вверх.
Опустить руки вниз.
Руки в стороны, показать, как летит
самолет.
Бег на месте с высоким

Начинаем, детвора.
Вверх поднимем,
Вниз опустим,
Полетим, как самолет.
Вот зеленый загорелся,
Можно нам идти вперед.
Левой, правой,
Левой, правой,
Смело мы идем вперед.
Светофор, помощник славный,
Уставать нам не дает.

подниманием бедра.
Ходьба на месте.

Тема «Мой дом. Мой родной край. Мой город»

Физкультминутка «Строим мы красивый дом»

Тили – бом, тили – бом,
Строим мы красивый дом.
Вот такой высокий,
Вот такой широкий.
По ступенькам мы шагаем,
Дверь в квартиру открываем.
В доме том живет семья –
Мама, папа, брат и я!
Хоть полсвета обойдешь,
Лучше дома не найдешь!

Хлопать в ладоши.
Поднять высоко руки.
Развести руки в стороны.
Шагать на месте, высоко поднимая колени.
Стоя на месте, загибать пальцы обеих рук,
начиная с больших.
Шагать на месте, высоко поднимая колени.

Тема «Собираем урожай» (Фрукты)

Физкультминутка «Вот так яблоко»

Вот так яблоко!
Оно
Соку сладкого полно.
Руки потяните
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
Трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!
Вот так яблоко!
Оно
Соку сладкого полно.

Встать.
Руки в стороны.
Руки на пояс.
Протянуть руки вперед.
Вытянуть руки вверх.
Качать вверху руками.
Подтянуться.
Подпрыгнуть.
Хлопок в ладоши над головой.
Встать.
Руки в стороны.
Руки на пояс.

Тема «Собираем урожай» (Овощи)

Физкультминутка «Овощи»

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем,
И картошки накопаем,
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный,
Щавеля нарвем немножко,
И вернемся по дорожке.

Маршировать на месте.
Имитировать выдергивание моркови.
Имитировать выкапывание картошки.
«Срезать» кочан капусты.
Описать двумя руками круг перед собой.
«Рвать» щавель.
Маршировать на месте.

Тема «Осень золотая»

Физкультминутка «Вдруг закрыли небо тучи»

Вдруг закрыли небо тучи,
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведёт повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.

Подниматься на носочки с
перекрещенными вверху руками.
Прыжки на носочках, руки на поясе.
Приседать, руки на поясе.
Шагать на месте, высоко поднимая колени.

Тема «В лес по грибы»

Физкультминутка «Дети утром рано встали»

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята.
Наклоняйся, раз – два – три,
И в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь –
Дети сели отдохнуть.

Ходьба на месте.
Приседания.
Наклоны.
Прыжки.
Потягивания – руки вверх.
Ходьба на месте.
Садятся.

Тема «В лес по ягоды»

Физкультминутка «Мы с друзьями»

Солнечным погожим днем
Мы с друзьями в лес идем.
Мы с тобой несем корзинки.
Вот хорошая тропинка.
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику.
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места!
Снова мы идем по лесу,
А вокруг так интересно!
Отдохнуть пора, дружок,
Мы присядем на пенек.

Ходьба на месте.
Наклоны вперед.
Повороты влево – вправо.
Ходьба на месте
Потягивания – руки в стороны..
Садятся.

Тема «Перелетные птицы»

Физкультминутка «Птички»

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг.
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать.
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть.
И опять пора в дорогу,
Пролететь им надо много.
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземлятся им пора.

Махать руками, словно крыльями.
Махать руками интенсивнее.
Постепенно приседать.
Встать и махать «крыльями».
Прыжки.
Садятся.

Тема «Хлеб всему голова»

Физкультминутка «Каравай»

В землю зернышко посадим –
Очень малое оно.
Но как солнышко засветит,
Прорастет мое зерно.
Ветер тучку пригнал
И водички нам дал.
Вырос в поле колосок,
Он не низок, не высок.
А хозяйка из муки
Испечет нам пироги.
И большой каравай
Всем на радость раздавай!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины.
Каравай, каравай,
Всех улыбкой озаряй!

Присесть, обхватить колени руками.
Встать, поднять руки.
Покачать поднятыми руками.
Выполнять повороты туловища в стороны,
разводя руки.
«Слепить» пирожки.
Похлопать в ладоши.
Широко развести руки в стороны,
Поднять высоко руки, потянуться.
Похлопать в ладоши.

Тема «Сезонная одежда»

Физкультминутка «Обуваемся»

Я умею обуваться,
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они, сапожки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

Топать ногами.
Руки перед грудью,
показать "маленького братца".
Наклоны вперед.
Погладить правую ногу.
Погладить левую ногу.

Тема «Домашние животные»

Физкультминутка «Кот Антипка»

Кот Антипка жил у нас,
Он вставал с лежанки в час,
В два на кухне крал сосиски,
В три сметану ел из миски.
Он в четыре умывался.
В пять по коврику катался.
В шесть тащил сельдей из банки.
В семь играл с мышами в прятки.
В восемь хитро шурил глазки.
В девять ел и слушал сказки.
В десять шел к лежанке спать,
Потому что в час вставать.

Встать, руки на поясе.
Потянуться, руки вверх – вдох.
Наклоны влево - вправо.
Наклоны вперед.
Наклоны головы к плечам влево -
вправо.
Повороты влево - вправо.
Рывки руками перед грудью.
Хлопки спереди – сзади.
Приседания.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Шаги на месте.

Тема «Домашние птицы»

Физкультминутка «Мы пришли на скотный двор»

Мы пришли на скотный двор,
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней -
Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,- кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет,
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе - е-е».
Скачут козлики по лугу,
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,- кричат друг другу,
Весело играют.

Ходьба на месте обычным шагом.
Ходьба на месте с высоким
подъемом коленей.
Бег с высоким подъемом коленей.
Повороты в сторону, «отгоняя
мух».
Наклоны вниз.
Прыжки на месте на двух ногах.

Тема «Дикие животные наших лесов»

Физкультминутка «Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг – прыг – прыг!
Кто к зарядке не привык?
Вот идет лиса по лесу:
Кто там скачет, интересно?
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
Но зайчата быстро скачут,
Как же может быть иначе?
Тренировки помогают,
И зайчата убегают.
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса,
Тяжело вздыхает,
Садится, отдыхает.

Прыжки на месте.
Ходьба на месте.
Потягивания, руки вперед.
Прыжки на месте.
Бег на месте.
Ходьба на месте.
Потягивания, руки вперед.
Глубокие вдох и выдох.
Садятся.

Тема «Зоопарк»

Физкультминутка «Веселый зоопарк»

Мы шагаем в зоопарк,
Побывать там каждый рад!
Там медведи и пингвины.
Попугаи и павлины,
Там жирафы и слоны.
Обезьяны, тигры, львы.
Все мы весело играем
И движенья выполняем.
Это – лев. Он царь зверей,
В мире нет его сильней.
Он шагает очень важно,
Он красивый и отважный.
А смешные обезьяны
Раскачали так лианы,
Что пружинят вниз и вверх
И взлетают выше всех!
А вот добрый, умный слон
Посылает всем поклон.
Он кивает головой
И знакомится с тобой.
Лапку к лапке приставляя,
Друг за другом попевая,
Шли пингвины дружно в ряд,
Словно маленький отряд.
Кенгуру так быстро скачет,
Словно мой любимый мячик.
Вправо – влево, поворот,
Прыжок назад, потом вперед.
Мишка головой мотает,
К себе в гости приглашает,
Он вразвалочку идет,
Танцевать с собой зовет.
Вот змея, она пугает

Ходьба на месте.
Повороты вправо – влево с вытянутыми
руками.
Руки на поясе, полуприседания с поворотами
вправо – влево.
Идти неторопливо, размеренно, с гордо
поднятой головой.
Полуприседания, руки согнуты в локтях,
пальцы раздвинуты.
Прыжки с хлопками над головой.
Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.
Приподнять и развести их в стороны.
Пальцы рук прижать к голове, выполнять
наклоны туловища вперед – вправо, вперед –
влево.
Двигаться мелким семенящим шагом на
прямых ненапряженных ногах (пятка к пятке,
носки в стороны, руки опущены и прижаты к
туловищу, корпус слегка раскачивать вправо
– влево).
Согнуть руки в локтях, выполнять легкие
прыжковые движения вправо – влево, вперед
– назад.
Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты,
руки, согнутые в локтях, подняты до уровня
плеч. Раскачиваться, приподнимая то правую,
то левую ногу.
Волнообразные движения правой рукой.
Волнообразные движения левой рукой.
Волнообразные движения туловищем.
Убрать руки за спину, поворачивать голову в
одну, затем в другую сторону, двигаться
грациозно, мягко переступать, вытянув носок,

И к себе не подпускает.
По земле ползет она,
Извивается слегка.
Вот павлин. Он чудо – птица
И всегда собой гордится,
Выступает ровно, прямо.
Смотрит гордо, величаво!
Пони бегают, резвиться,
Хочет с нами подружиться.
И в тележке расписной
Покатает нас с тобой.
Вот и вечер наступает,
Зоопарк наш засыпает,
Засыпает до утра,
Нам уже домой пора.

с одной ноги на другую.
Легкий бег с высоким подъемом ног.
Ходьба на месте.

Тема «Зимующие птицы»

Физкультминутка «Серенькие перышки»

Воробьи – воробушки,
Серенькие перышки.
Клюйте, клюйте крошки
У меня с ладошки!
Нет, с ладошки не клюют
И погладить не дают.
Как бы нам поладить,
Чтоб дались погладить?

Похлопывать руками по бедрам.
Махать руками вверх – вниз.
Стучать кулачками перед собой один о
другой.
Дуть на раскрытые ладони.
Развести руки в стороны, пожать плечами.
Поставить руки на пояс, выполнять наклоны
туловища влево – вправо.

Тема «Зимняя одежда»

Физкультминутка «Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.

Машут руками, словно работают
лыжными палками.
Вращение туловищем вправо и влево.
Прыжки на двух ногах.
Сесть на место.

Тема «Зима»

Физкультминутка «Ты мороз»

Ты мороз, мороз, мороз,
Не показывай свой нос!
Уходи скорей домой,
Стужу уноси с собой.
А мы саночки возьмем
И на улицу пойдём.
Сядем в саночки – самокаточки!
С горки
Упали!
От мороза убежали.

Грозить пальцем.
Показать двумя руками «нос».
«Отгонять» ладошками мороз.
Притопывать.
Потирать ладошки.
Поднять руки вверх.
Резко присесть, опуская руки.
Бег на месте.

Тема «Новый год»

Физкультминутка «На елку»

Лесом по проселку
Шли сюда на елку.
Ну, давай, подпевай,
Шли сюда на елку.
Вот бегут зайчишки,
Зайчишки – трусишки.
Ушками задвигали,
У елочки запрыгали.
Вот шагают петушки,
Золотые гребешки.
Красные сапожки
На высоких ножках.
Ну – ка, выходи – ка,
Серый кот – мурлыка,
Бархатные лапки,
На лапках цап – царапки.
Вышел из берлоги
Мишка на дорогу.
Лапами захлопал,
По снегу затопал.
Лесом по проселку
Шли сюда на елку.
Ну, давай, подпевай,
Шли сюда на елку.

Руки на поясе, три шага вперед, притоп.
Три шага назад, притоп.
Хлопки в ладоши, стоя на месте.
Прыжки вперед.
Прыжки назад.
Ладонями изобразить «ушки на макушке».
Прыжки на двух ногах.
Ходьба с подниманием прямых ног; широкие
маховые движения руками.
Движение «ковырялочка».
Мягкая ходьба на месте на носках мелкими
шагами.
Попеременное поглаживание левой рукой пальцев
правой руки и наоборот.
Ноги на ширине плеч, переступание с ноги на ногу.
Раскачивание туловища из стороны в сторону.
Руки на поясе, три шага вперед, притоп.
Три шага назад, притоп.
Хлопки в ладоши, стоя на месте.

Тема «Здоровым быть здорово»

Физкультминутка «Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу
И сам себе я помогу.
Все выполняю по порядку:
Сначала делаю зарядку.
Нагнусь,
Прогнусь
И выпрямлюсь,
И вправо – влево наклонюсь.
С друзьями поиграю в мяч

Наклоны корпуса вправо – влево,
ладони скользят вдоль туловища от подмышек до
колен.
Руки на поясе, поднимать и опускать плечи.
Наклон вперед.
Слегка прогнуться назад.
Встать прямо.
Наклоны корпуса вправо – влево.
Бег на месте.

Он весело помчится вскачь.
И за столом я посижу,
И телевизор погляжу.
Но буду помнить я всегда:
Должна прямою быть спина!

Прыжки на двух ногах.
Полуприсед, руки полочкой перед грудью.
Встать прямо, руки – в стороны.
Положить правую руку на правое плечо,
Левую руку завести за спину, постараться сцепить
пальцы обеих рук за спиной.
Сменить положение рук.

Тема ««Федорино горе» (посуда, декоративная роспись)

Физкультминутка «Посуда»

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни - разобьются.
Вот серебряные ложки,
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес.

«Надуть» живот, одна рука на поясе,
другая - изогнута, как носик.
Приседать, руки на поясе.
Кружиться, рисуя руками круг.
Потянуться, руки сомкнуть над головой.
Сделать большой круг.

Тема «Продукты питания»

Физкультминутка «Веселый шоколад»

Раз, два, три, четыре, пять,
Бобы какао надо взять.
В порошок все растереть,
Громко песенку запеть:
Вкусный, сладкий шоколад
Приготовить каждый рад.
Продолжаем: шесть, семь, восемь,
Какао масло нужно срочно!
Сыпим сахар, ванилин,
Запоем все, как один:
Вкусный, сладкий шоколад
Приготовить каждый рад.
Девять, десять – нелегко!
Добавляем молоко,
Все по формам разольем
И немножко подождем.
Вот готов наш шоколад –
Съесть кусочек каждый рад!

Шагать на месте.
Тереть ладошки одну о другую.
Хлопки, прыжки.
«Пружинка».
Сжимать и разжимать пальцы рук.
Собрать пальцы в щепотку.
Хлопки, прыжки.
Качать головой.
Кружиться дробным шагом.
Круговые движения руками.
Присесть, кулачок под щечку.
Хлопки, прыжки.

Тема «Профессии»

Физкультминутка «Строители»

Новый дом кирпичный,
Теплый дом, отличный!
Дом с балконом
И подвалом.
Много места в нем – не мало!
Специалистом стать хотите?
Учиться надо на строителя.
Физкультминутка «Эй, кузнец»

«Рисовать» дом руками перед собой
Вытянуть руки вперед, соединить, показывая
балкон.
Наклониться и опустить сомкнутые руки.
Развести руки в стороны.
Имитировать строительные работы.

Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
- Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова –
Раз, два и готово!

Шагать, припадая то на одну, то на другую ногу.
Развести руки в стороны.
Ударять кулачками перед собой в воздухе на
каждое слово.

Тема «Средства передвижения» (транспорт)

Физкультминутка «Машина»

Би – би – би – гудит машина,
Тук – тук – тук – мотор стучит.
«Едем, едем, едем, едем» -
Он так громко говорит.
Шины трутся о дорогу.
Шу – шу – шу – они шуршат.
Быстро крутятся колеса,
Та – та – та – они спешат.

Постукивать кулачком одной руки о ладонь
другой.
Хлопки в ладоши.
Хлопать, потопывая ногами.
Хлопать, потирая ладони.
Хлопать, делая «вертушку» руками.

Тема «Защитники Отечества»

Физкультминутка «На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!

Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Притопы двумя ногами.

Тема «Предметы быта. Домашние помощники. Безопасность»

Физкультминутка «Об электроприборах»

Если всю квартиру мама вдруг надумала убрать:
Вымыть стены, пол и рамы – я ей буду помогать.
Каждой вещи свое место – все игрушки приберу,
Но к телевизору, розеткам близко я не подойду.
В них живет огонь опасный и мы знаем с давних пор,
С ним домашние приборы заключили договор.
А приборы служат людям – это значит нам с тобой,
Помогать огонь нам будет – он в приборах деловой:
В холодильнике продукты помогает нам хранить,
Помогает маме в кухне на плите обед варить.
Всю квартиру освещает, если вечер за окном,
Брату музыку включает, крутит нам магнитофон.
Пыль в квартире убирает с пылесосом заодно,
Телевизор заставляет нас показывать кино.
Он себя ведет достойно, если с ним не баловать –
Малышам самим без взрослых те приборы не
включать!

Шагать на месте.
Наклоны туловища вправо – влево.
Повороты вправо – влево с
вытянутой рукой.
Шагать, высоко поднимая колени.
Наклоны вперед, руки на поясе.
Прыжки на месте.

Тема «О любимых мамах.» (Женские профессии)

Физкультминутка «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки.
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки.

Наклоны вперёд, движения руками,
имитирующие полоскание.
Потягивания — руки в стороны.
Потягивания — руки вверх.

Тема «Что из чего и для чего» (дом, мебель)

Физкультминутка «Строим дом»

Целый день тук да тук-
Раздаётся звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для ребят (зайчат,
бельчат).
Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживём.

Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят
вверх, постукивает по указательным пальцам.
Стучать кулаком о кулак.
Пальцы соединить, показать «крышу».
Сжимать-разжимать пальцы.
Вращать кистями рук.

Тема «Цветы на окошках» (комнатные растения)

Физкультминутка «Говорит цветку цветок»

Говорит цветку цветок:
«Подними-ка свой листок.
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.
Да головкой покачай,
Утром солнышко встречай.
Стебель наклони слегка –
Вот зарядка для цветка.
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся».
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.

Поднимать и опускать руки.
Шагать на месте, высоко поднимая колени.
Вращение головой.
Наклоны вправо – влево.
Встряхивание кистями рук.
Садятся на место.

Тема «Подводный мир. Рыбы»

Физкультминутка «Рыбаки»

В синем небе облака,
Под горой бежит река.
Рано утром из реки
Тянут сети рыбаки.
Много рыбы наловили.
Вкусную уху сварили.
Ах!

Встать на носочки, поднять руки вверх.
Присесть, руки выставить вперед.
Встать.
Перебирать сеть (имитировать движения).
Развести руки в стороны.
«Помешать уху в котелке» (выполнить круговые
движения рукой).

Тема «Книжжина неделя» (книги, библиотека)

Физкультминутка «Вновь у нас физкультминутка»

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь на зад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб читать, читать. Читать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо – влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы с легка.

Наклоны туловищем вперед – назад.
Рывки руками перед грудью.
Вращение головой.
Обе руки вверх, потянулись, вдох.
Руки опустить, выдох.

Тема «Народная игрушка. Фольклор»

Физкультминутка «Игрушки»

Посмотрите в магазине
Все игрушки на витрине:
Заводные мячики,
Куколки и мячики,
Пушистые котята,
Матрешки, медвежата.
Все на полочках сидят,
С нами поиграть хотят.
Вот солдатики стоят.
Начинается парад.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы шагать.
Вот бегут машины,
Шуршат своими шинами.
Желтые и красные –
Все такие разные.
Бум – бум, тра – та –та!
Барабан гремит с утра,
Зайчики играют,
Лапкой ударяют.
Медвежонок взял гармошку,
Поиграть решил немножко,
Раз, два, поворот,
Он танцует и поет.
Вот матрешки – крошки,
Пестрые одежки,
Яркие платочки,
Розовые щечки.
Вот забавная мартышка,
Обезьяна – шалунишка.
Раз и два, опять наклон,
Хочет поиграть хвостом.
Вот утята малыши,
Тоже очень хороши,
Желтые головки,

Широко развести руки в стороны.
Повороты вправо – влево с вытянутыми
руками.
Присесть.
Прыжки на двух ногах.
Стойка смирно.
Маршировать.
Дробно топать.
Имитировать игру на барабане.
Легкие прыжки то на одной, то на другой
ноге.
Имитировать игру на гармошке.
Не спеша, пружиня ноги в коленях и перенося
тяжесть тела с одной ноги на другую,
кружиться вокруг себя.
Полуприседания с поворотом вправо – влево.
Держать руками «кончики платочков»,
выполняя наклоны вправо – влево.
Потереть щечки.
Руки согнуть в локтях, развернув ладони
наружу и растопырить пальцы, выполнять
наклоны вправо – влево.
Наклоны вперед, руки – «крылышки» за
спиной, голову при наклоне не опускать.
Руки слегка отвести в стороны и развернуть
ладонями наружу, выставлять поочередно
ноги на пятку.
Прыжки на двух ногах.
Имитировать движение паровоза (
дробно топать).

Наклонились ловко.
Эй, скорее посмотри:
Куклы танцевать пошли,
Ножки выставляют,
В гости приглашают.
Ой, какой веселый мячик,
Так и скачет, так и скачет!
Мне б его скорей поймать,
Чтобы снова поиграть.
Всех красивей паровоз:
Две трубы и сто колес.
Ну, а едут в нем игрушки –
Куклы, зайчики, петрушки.

Тема «Мы летим к другим планетам»

Физкультминутка «Раз, два – стоит ракета»

Раз, два – стоит ракета,
Три, четыре – самолет.
Раз, два – хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре –
И на месте походили.
А сейчас мы свами, дети,
Улетаем на ракете.
На носочки поднялись,
Быстро, быстро руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!
Руки в стороны, в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Руки вверх, ладони соединить.
Руки в стороны.
Хлопки в ладоши.
Шаги на месте.
Хлопки в ладоши.
Руки вверх, вниз.
Хлопки в ладоши.
Шаги на месте.
Руки вверх, ладони соединить.
Тянутся на носочках.
Правую руку вниз, затем – левую.
Потянуть голову вверх,
Плечи вниз.
Руки в стороны.
Поворот туловища налево.
Поворот туловища прямо и направо.
Поворот туловища прямо, потянуть голову
вверх, плечи вниз, руки в стороны книзу.

Тема «Весна. Приметы весны»

Физкультминутка «Пришла весна»

Улыбаются все люди –
Весна, весна, весна!
Она везде, она повсюду –
Красна, красна, красна!
По лугу, лесу и полянке
Идет, идет, идет,
На солнышке скорей погреться
Зовет, зовет, зовет.
И в ручейке лесном задорно
Звенит, звенит, звенит.
По камушкам в реке широкой
Журчит, журчит, журчит.

Хлопки в ладоши над головой.
Повороты туловища вправо – влево.
Ходьба на месте.
Махать обеими руками к себе.
Щелкать пальцами.
Потирать ладонями.
Из пальцев сделать», бутон», сжимать и
разжимать пальцы.
Хлопки в ладоши.
Поднять руки вверх.

Разносит запахи повсюду
Цветов, цветов, цветов.
И все живое сразу слышит
Весенний зов!

Тема «Давным-давно была война» (мир и дружба)

Физкультминутка «Друзья помогли»

От друзей муравьишко отстал –
Ой – ой – ой, ой – ой – ой.
Ножку тонкую он поломал –
Ай – ай – ай, ай – ай – ай.
Травкой быстро ее обмотал.
В муравейник скорей побежал.
Ну, а солнце за лес уж зашло,
Ох – ох – ох, ох – ох – ох.
Стало сразу так страшно. Темно.
Ах – ах – ах, ах – ах – ах.
Хорошо, что друзья помогли,
Муравьишку домой принесли.
Мо-лод –цы!

Ладони к щекам, покачивать головой.
Сгибать и разгибать ногу.
Бег на месте.
Выполнять пружинку.
Закрывать глаза ладонями.
Хлопки в ладоши.

Тема «Моя семья»

Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой сверчок, щегол и я —
Вот и вся моя семья.

Хлопки в ладоши.
Шаги на месте.
Прыжки на месте.
Шаги на месте.
Хлопки в ладоши.
Наклоны туловища влево-вправо.
Повороты туловища влево-вправо.
Хлопки в ладоши.

Тема «Мир насекомых»

Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ох, считать не сосчитать
За день, за два и за месяц.
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла.

Махать руками, как крыльями.
Считать пальчиком.
Хлопать в ладоши.
Прыжки на месте.
Шагать на месте.
Хлопать в ладоши.
Махать руками, как крыльями.
Считать пальчиком.

Тема «Здравствуй лето!» (растения луга и сада)

Физкультминутка «По солнышку»

По солнышку, по солнышку
Дорожкой луговой
Идем по мягкой травушке
Мы летнею порой.

Ходьба на месте.
Ходьба в полуприседе, руки на поясе.
Ходьба с высоким подниманием бедра.
Ходьба с поднятыми вверх руками.

Щебечут птички звонкие,
Порхают мотыльки,
Желтеют одуванчики,
Синеют васильки.

Ходьба со взмахом рук в стороны и встряхивающими движениями кистей рук.
Ходьба с поворотом туловища направо, правая рука в сторону, левая рука за спину, повторить наоборот.

Приложение 4.

Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки

Название упражнения	Исходное положение	Описание упражнения
«Разминка»	Основная стойка	Сжимая и разжимая пальцы, поднять руки через стороны вверх
«Часы»	Основная стойка	Поочередно менять положение рук: вперед-назад
«Стрелки»	Ноги вместе, руки в стороны	Скрестить руки вверху, развести в стороны, скрестить внизу
«Маятник»	Ноги врозь, руки на поясе	Покачиваться вправо-влево
«Пружинки»	Основная стойка, руки на поясе, спина прямая	Полуприсесть, руки за голову, локти назад
«Озорной котенок»	Основная стойка	Подняться на носки, руки к плечам, ладони вперед, тянуться вверх, живот подтянут, лопатки вместе
	Ноги на ширине плеч, руки за голову	Руки вверх, ладонями наружу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох
	Ноги врозь	Наклон вперед, руки за голову, локти назад
	Лежа на животе, руки в стороны	Прогнуться с подниманием рук и ног; посмотреть вперед, руки и ноги держать выпрямленными; вернуться в исходное положение, расслабить мышцы спины
	Ноги врозь, руки на пояс	Прыжок, ноги вместе, хлопок над головой, вернуться в исходное

		положение
	Основная стойка	Руки вверх – вдох, поочередно расслабить кисти, предплечья; небольшой наклон вперед – выдох; вернуться в исходное положение
«Веселый человечек»	Ноги на ширине плеч, руки на пояс	Прогнуться, локти отвести назад, держать 3 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки к плечам, руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть на кисти рук; руки к плечам; вернуться в исходное положение
	Лежа на спине, руки на пояс	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и голеностопных суставах, движения как при езде на велосипеде
	Лежа на животе, руки к плечам	Прогнуться, руки вверх, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Имитация плавания стилем «брасс», ноги в упоре
	Основная стойка	Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, руки через стороны вверх - вдох, исходное положение – выдох
«Листочек на ветру»	Руки за голову, ноги на ширине плеч	Подняться на носки, руки вверх, руки за голову; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Прогнуться, руки на пояс, локти назад; держать стойку несколько секунд; вернуться в исходное положение

	Ноги врозь	Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; вернуться в исходное положение
	Лежа на животе, руки за голову	Прогнуться с подниманием рук и ног; держать стойку; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение – выдох
«Зайчики на полянке»	Стойка - ноги сомкнуты	Руки к плечам, руки вверх, подняться на носки - вдох; руки к плечам, опуститься на полную стопу – выдох
	Присед, руки согнуты в локтях, ладонями вперед	Прыжки с небольшим продвижением вперед
	Основная стойка	Присесть, руки за голову, локти в стороны, держать стойку 4-6 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение; то же самое влево
	Основная стойка	Ходьба на месте с хлопками над головой

Список литературы:

Н.М.Быкова «Игры и упражнения для развития речи»
Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010г.

В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников».
«Вако» Москва 2005г.

Н.В.Нищеева «Картотеки подвижных игр, упражнений,
физкультминуток, пальчиковой гимнастики».
Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2008г.

«Физкультминутки в детском саду» (практическое пособие). Москва, Айрис
ПРЕСС, 2011.

«Школа физкультминуток» «ВАКО» Москва, 2005.

«Быть здоровыми хотим», «ВАКО» Москва, 2004. , «Физкультминутки»,
издательство «Учитель», Волгоград, 2005.

Интернет-ресурс.

***Составлено по материалам открытого доступа