

**Физкультминутки**

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Что же это такое - **физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

**Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

**Снять напряжение, активизировать внимание детей** позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии. Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

### **Упражнения для снятия общего или локального утомления**

- Яблоня в моем саду  
Гнется низко на ветру.  
Наклонилась вправо, влево –  
Покачаться захотела.  
Ветки вниз и вверх качнула  
И вперед их протянула.  
А как стихнет ветерок,  
Моя яблонька заснет
- На реке живет енот,  
Чешет лапкой он живот.  
Своим хвостиком виляет,  
Кверху лапки поднимает.

- Шустро он по кочкам скачет  
И запас под корень прячет.  
Он среди воды живет,  
Добродушный наш енот
- Неуклюжий шел пингвин  
Посреди холодных льдин.  
И по ледяной дорожке  
Прыгал он на правой ножке.  
А теперь подскок на левой –  
И присел, согнув колени.  
Встал, присел –  
И пять прыжков:  
Очень климат уж суров!
  - Так проворны наши руки –  
Нет им времени для скуки.  
Руки вверх, вперед, назад –  
С ними можно полетать
  - Воробьишка потянулся,  
Распрямился, встрепенулся.  
Головой кивнул три раза,  
Подмигнул нам черным глазом,  
Лапки в стороны развел  
И по жердочке пошел.  
Прогулялся и присел,  
Свою песенку запел:  
Чик-чирик-чирик-чирик

### Упражнения для кистей рук

**«Прыг-скок».** На ладонь левой руки поставьте пальцы правой, и наоборот. Либо поднимайте и опускайте пальцы по очереди.

Наши пальцы на ладошке  
Пусть попрыгают немножко:  
Прыг-прыг-прыг.

Наши пальцы на ладошке  
Пусть потопают немножко:  
Топ-топ-топ.

Пальчики малыша могут прыгать как вместе, так и вразнобой.

**«Встречи-проводы».** Открытые ладони обеих рук поворачиваете к малышу. Он делает то же самое.

Сережина (имя малыша) ладошка – мамина ладошка.

Здравствуйте ладошки  
(ладошки прижимаются друг к другу)  
И до свидания!  
(ладони разошлись)

Сережин (имя малыша) пальчик – мамин пальчик

Здравствуйте пальчики!

(кончики пальцев соприкасаются)

До свидания, пальчики!

(разъединяем и машем ими)

Каждый пальчик малыша должен уметь двигаться не только вместе с другими, но и изолированно сам по себе.

**«Строим дом».**

Это домик (ладошки приставлены друг к другу)

Это крыша (ладони сцеплены, пальцы переплетены)

А труба еще повыше (мизинчики или безымянные пальцы поднимать то на одной руке, то на другой, то на обеих одновременно)

**«Репка».**

Репку мы сажали (пальцами как будто роем лунку на детской ладошке)

Репку поливали (имитируем, как льется вода из лейки)

Вырастала репка (выпрямляем постепенно пальчики)

Хороша и крепка! (ладонь оставить открытой, пальцы согнуть как крючочки.

Крючочками своих пальцев беритесь за крючочки малыша и тяните – каждый в свою сторону)

Вытянуть не можем,

Кто же нам поможет?

Тянем- потянем, тянем- потянем! Ух! (расцепили руки, потрясли кистями)

**«Оладушки».**

Если мама месит тесто

Это очень интересно (левая рука сжата в кулачок, словно держит кастрюльку, правой делаем движения как будто месим)

Ладушки, ладушки (хлопаем в ладоши)

Что пекли? Оладушки

(правой рукой держим воображаемую сковородку, левой льем на нее тесто)

Раз – оладушек для мамы (раскладываем оладушки по тарелкам)

Два – оладушек для ... (называем имена людей, знакомых для малыша)

Три - ....

Четыре - ....

А Сереженька (имя малыша) дружок

Получает пирожок! (сцепить кисти рук)

Ах, как вкусно!

## Гимнастика для глаз

- Тихо в воздухе кружит.

Он все ниже, ниже, ниже,

Все к земле он ближе, ближе.

Только дунет ветерок –

Лист поднимется с дорог.  
Будет дуть осенний ветер,  
Будет лист кружить на свете

Офтальмолог **В. Ф. Базарнов** рекомендует специальный комплекс из пяти простейших упражнений: «**Физкультминутка для глаз**».

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

**Упражнение 1.** 15 движений глазами справа-налево, затем слева-направо.

**Упражнение 2.** 15 движений глазами вверх-вниз и вниз-вверх

**Упражнение 3.** 15 круговых движений глазами слева-направо.

**Упражнение 4.** То же самое, но справа-налево.

Утром встал гусак на лапки,  
Приготовился к зарядке.  
Посмотрел он вправо, влево,  
Повороты сделал смело.  
Пощипал немного пух –  
И с разбегу в воду плюх!

**Упражнение 5.** 15 круговых движений глазами, уложенную набок цифру 8.

### **Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки**

Нарушение осанки у школьников влечет за собой нарушение здоровья.

Причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни дошкольника:

- гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений.
- несоответствие размеров мебели росту ребёнка,
- недостаточное освещение.

Простые упражнения окажут благотворное воздействие на весь организм:

**1. «Колка дров».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

**2.«Обезьянки»** - прыжки на двух ногах.

Мы сегодня обезьянки,  
По-английски – просто манки.  
Покривляемся немножко  
И похлопаем в ладошки.  
Головой кивнем друг другу  
И опять бежим по кругу

**3. «Часы»** - наклоны туловища вправо – лево и др.

Тик да тик – часы стучат,  
Целый день вперед спешат.  
Три часа на них сейчас,  
А потом и шесть как раз.  
Снова тикают часы –  
Девять раз пробьют они.  
У часов тяжелый труд:  
Всё они идут, идут...

### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Я с утра сегодня встал,  
С полки шар воздушный взял.  
Начал дуть я и смотреть –  
Стал мой шарик вдруг толстеть.  
Я все дую – шар все толще,  
Дую – толще, дую – толще.  
Вдруг услышал я хлопок –  
Лопнул шарик, мой дружок

1. Чудо – ветер. Дети делают вдох и дуют на ленточку, пушок и т.д..  
Дует, дует ветерок,  
Полетит сейчас пушок.

2. Ныряние. задержка дыхания.

### **Использование музыки и танца для физкультминуток**

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека.

Танцевальные движения делают тело легким, подвижным, выносливым, значительно улучшится координация движений и равновесие.

Введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

### 1. Отдых наш – физкультминутка.

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

Раз и два, раз и два!

*Шагаем на месте.*

*Движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз.*

### 2. Листопад.

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья

По ветру вьются летят.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

### 3. Детский сад.

Детский сад, детский сад,

Он всегда детям рад.

Буду в садике играть

И конструктор собирать,

И игрушки за собой убирать.

Буду бойко танцевать

*движения.*

И лепить и рисовать,

Буду песни каждый день напевать.

*Хлопки на каждое слово*

*Развороты кистей в*

*разные стороны,*

*пальцы кистей соприкасаются.*

*Рука двигается вправо-влево.*

*Приседание. Танцевальные*

*Имитировать лепку и рисование.*

*Руки «замком» перед собой.*

### 4. Фрукты.

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ.

*Маршировать на месте*

*Показать руками «Много».*

*Имитировать как крошат,*

*рубят, отжимают,*

*Кладут, насыпают песок.*

*Повернуться вокруг себя.*

*Хлопать в ладоши.*

### 5. Часы.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт,

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга.

*Наклоны вправо- влево.*

*Дети садятся в глубокий присед.*

*Приседания.*

*Вращение туловищем вправо*

Повернемся мы с тобой  
Против стрелки часовой.  
А часы идут, идут,  
Иногда вдруг отстают.  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят!  
Если их не заведут,  
То они совсем встают.

А в лесу растет черника,  
Земляника, голубика.  
*опустить,*  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
Нагулялся я в лесу,  
Корзинку с ягодой несу.

В понедельник я купался,  
А во вторник – рисовал.  
В среду долго умывался,  
А в четверг в футбол играл.  
В пятницу я прыгал, бегал,  
Очень долго танцевал.  
*ладоши.*  
*салятся на корточки, руки*  
Целый день я отдыхал.

Грузовик песок везет.  
Удивляется  
народ:

*руками,*

*лицо.*

«Вот так чудо - чудеса,  
влево.  
В нем песок под небеса».

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
Приседания с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

*Вращение туловищем влево.*  
*Ходьба на месте*  
*Замедление темпа ходьбы.*

*Бег на месте.*

*Дети останавливаются.*

## 6. Ягоды

*Поднимаясь на носочках, руки*  
*тянуть вверх, затем плавно*

*встать на всю ступню.*  
*Приседания.*

*Ходьба на месте.*

## 7. Дни недели

*Изображаем плавание.*

*Изображаем рисование.*

*Умываемся.*

*Бег на месте.*

*Прыгаем. Кружимся на месте.*

*Хлопки в*

*А в субботу, воскресенье*

*Дети*

*под щеку - засыпают.*

## 8. Грузовик

*Идут по кругу, изображая руль в руках.*

*Останавливаются, поворачиваются*

*лицом друг другу, разводят*

*делают удивленное*

*2 раза наклоняют голову вправо –*

*Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

## 9.

*Одна правая рука вверх, другая вниз,*  
*Рывком менять руки.*

*Приседания, хлопки в ладоши над головой.*

Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок!  
Крутим головой,  
Разминаем шею. Стой!

*Вращение головой вправо и влево.  
Останавливаются.*

Мы летим под облаками,  
А земля плывет под нами:  
Роща, поле, сад и речка,  
И дома и человечки.  
Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото.

*Махать руками, словно крыльями.*

*Несколько глубоких приседаний.*

### 11.

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот.  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись!  
И в последний раз присели,  
А теперь на место сели.

*Одна рука вверх, другая вниз,  
Рывками менять руки.*

*Повороты корпусом.*

*Приседания.*

*Дети садятся.*

### 12. Богатыри

Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще  
Через левое плечо.

*Руки в стороны.*

*Поворот вправо.*

*Поворот влево.*

*Поворот вправо.*

*Поворот влево.*

### 13. Мишка

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге.  
Потянулся он со сна:  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил.

*Повороты влево и вправо.*

*Потягивания, руки вверх.*

*Вращения головой.*

Наклонился взад-вперед,  
Вот он по лесу идет.  
Ищет мишка корешки  
*коснуться*  
И трухлявые пеньки.  
*наоборот.*  
В них съедобные личинки-  
Для медведя витаминки.  
Наконец медведь наелся  
И на бревнышке уселся.

Наши алые цветки  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
*пальчиками.*  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки,  
Закрывают лепестки,  
*бутон»).*  
Тихо засыпают.  
Головой качают.

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь усталость, лень и сука,  
Будем мышцы разминать!  
А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем «Нет!» на всё на свете.  
А теперь мы приседаем  
И колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать!  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем!

Мы по лугу прогулялись  
И немножко запыхались.  
Встанем, глубоко вздохнем,  
Упражнения начнем.  
Руки в стороны, вперед,  
А потом наоборот.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети,

*Наклоны вперед- назад.*

*Наклоны: правой рукой  
левой ступни, потом*

*Дети садятся.*

#### **14.Цветки**

*Раскрываются пальчики, кисти  
рук поворачиваются вправо- влево.  
Потихоньку пошевелить*

*Сомкнуть пальцы вместе («в*

*Кисти рук опустить вниз.  
Круговые движения кистями рук.*

#### **15.**

*Руки к плечам, вращение вперед и  
назад.*

*Приседания.*

*Ходьба на месте.*

#### **16. На лугу**

*Шагаем на месте.*

*Развели руки в стороны, вперед.*

*Присели.*

А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Вот как дружно хлопаем  
И ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли  
И нисколько не устали!

*Хлопаем в ладоши.  
Топаем ногами.*

*Шагаем на месте.*

### **17. Киска**

То прогнет,  
То выгнет спинку,  
Ножку вытянет вперед -  
Это делает зарядку  
Наш Маркиз -  
Пушистый кот.  
Чешет он себя за ушком,  
Жмурит глазки и урчит.  
У Маркиза все в порядке:  
Когти, шерсть и аппетит.

### **18. Котята**

Пушистые комочки  
Умыли лапкой щечки,  
Умыли лапкой носик,  
Умыли лапкой глазки –  
Правый глазик, левый глазик.  
Умыли лапкой ушки –  
Правое ушко, левое ушко.  
А ушки у котят, как домики стоят.

### **19. Мишки**

Мишки по лесу гуляли,  
(идем вперевалочку)  
Мишки ягоды искали.  
Вот так, вот так  
(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)  
Мишки ягодки искали.  
Сладку ягодку малинку  
Положили всю в корзинку  
Вот так, вот так.  
(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)  
Положили всю в корзинку.  
Как малинкой угостились,  
Все на травке развалились.  
Вот так, вот так  
(гладим себя по животику)  
Все на травке развалились.  
А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали  
Вот так, вот так(

### **20.Звериная зарядка.**

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

*(кулачками потереть глаза)*

Любят долго потянуться

*(потянуться)*

Обязательно зевнуть

*(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*

Ну и хвостиком вильнуть

*(движение бедрами в стороны)*

А волчата спинку выгнуть

*(прогнуться в спине вперед)*

И легонечко подпрыгнуть

*(легкий прыжок вверх)*

Ну, а мишка косолапый  
*соединены ниже пояса)*

*(руки полусогнуты в локтях, ладошки*

Широко расставив лапы

*(ноги на ширине плеч)*

То одну, то обе вместе

*(переступание с ноги на ногу)*

Долго топчется на месте

*(раскачивание туловища в стороны)*

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

### **"Медвежата в чаще жили. "**

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так,

*(круговые движения головой)*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

*(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)*

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

*(ходьба по- медвежьи)*

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

*(наклоны туловища вперед)*

А потом они плясали

*(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)*

Лапы выше поднимали

*(прыжки, хлопая руками вверху)*

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали! 2 раза