

КАРТОТЕКА

ФИЗМИНУТОК

ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Подготовила воспитатель Дубинина А.А.

Содержание.

Значение, формы проведения	2
Требования к проведению	3
Физкультминутки	
Средняя группа	4-7
Старшая группа	8-10
Подготовительная к школе группа	11-15
Список литературы	16

Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

- 1) 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;
- 2) В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3) В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
- 4) 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; -
- 5) 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;

б) 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).

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.

Средняя группа

(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь	
<p style="text-align: center;">1-2 неделя № 1</p> <p><u>Хомячок</u> Хомка-хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №2.</p> <p>На носочки встали Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.</p>
Октябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №3.</p> <p>На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкультпривет!</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №4.</p> <p>Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!</p>
Ноябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №5.</p> <p>Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i> Облако плывет над нами, Словно белая гора. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i></p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №6.</p> <p>Мы ладонь к глазам приставим Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже</p>

<p>Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. <i>(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)</i> Мы взбираемся на холм, <i>(Ходьба на месте.)</i> Там немного отдохнём. <i>(Дети садятся.)</i></p>	<p>Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.</p>
Декабрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №7.</p> <p>Три медведя Три медведя шли домой: (дети идут как медведь) Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх) Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд) А сыночек просто крошка, (салятся на корточки) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №8.</p> <p>Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i> Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i> Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i></p>
Январь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №9.</p> <p>Зайка Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки согреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд,</p>	<p style="text-align: center;">3– 4 неделя. №10.</p> <p>А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь!</p>

<p>Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</p>	<p>(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)</p>
Февраль	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №11.</p> <p>Все ребята дружно встали Все ребята дружно встали И на месте зашагали. На носочках потянулись, А теперь назад прогнулись. <i>положить за голову.</i> Как пружинки мы присели И тихонько разом сели.</p> <p style="text-align: right;"><i>Выпрямится.</i> <i>Ходьба на месте.</i> <i>Руки поднять вверх.</i> <i>Прогнуться назад, руки</i> <i>Присесть.</i> <i>Выпрямится и сесть.</i></p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №12.</p> <p style="text-align: center;">А теперь на месте шаг</p> <p>А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i></p> <p>Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. <i>(Поднимать и опускать плечи.)</i> Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! <i>(Прыжки на месте.)</i> Мы колени поднимаем - Шаг на месте выполняем. <i>(Ходьба на месте.)</i> От души мы потянулись, <i>(Потягивания — руки вверх и в стороны.)</i> И на место вновь вернулись. <i>(Дети садятся.)</i></p>
Март	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №13.</p> <p>Лебеди Лебеди летят, Крыльями машут. <i>(плавные движения руками с большой амплитудой)</i> Прогнулись над водой, Качают головой. <i>(наклоны вперед, прогнувшись)</i> Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся <i>(приседания)</i></p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №14.</p> <p>Маша растеряша Ищет вещи Маша, <i>(поворот в одну сторону)</i> Маша растеряша <i>(поворот в другую сторону, в исходное положение)</i> И на стуле нет, <i>(руки вперёд, в стороны)</i> И под стулом нет, <i>(присесть, развести руки в стороны)</i> На кровати нет, <i>(руки опустили)</i> Под кроватью нет.</p>

	<p>Вот такая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем) Маша растеряша!</p>
Апрель	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №15.</p> <p>На горе стоит лесок круговые движения руками Он не низок не высок сесть, встать, руки вверх Удивительная птица подает нам голосок глаза и руки вверх, потянуться По тропинке два туриста Шли домой из далека ходьба на месте Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" плечи поднять</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №16.</p> <p><u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (Прыжки на месте)</p>
Май	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №17</p> <p>Вновь у нас физкультминутка. Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №18.</p> <p>Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i></p>

Старшая группа

Сентябрь	
<p style="text-align: center;">1-2 неделя № 1</p> <p>Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №2.</p> <p>Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>
Октябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №3.</p> <p>Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрей, быстрей, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №4.</p> <p>Я иду, и ты идешь — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i></p> <p>Я пою, и ты поешь — раз, два, три. <i>(стоя, дирижируем 2-мя руками)</i></p> <p>Мы идем и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i></p> <p>Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем руками)</i></p>
Ноябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №5.</p> <p>На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №6.</p> <p>Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.</p>
Декабрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №7.</p> <p>Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки,</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №8.</p> <p>Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть пошире –</p>

<p>Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.</p>	<p>Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.</p>
Январь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №9.</p> <p>Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.</p>	<p style="text-align: center;">3– 4 неделя. №10.</p> <p>Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.</p>
Февраль	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №11.</p> <p>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. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №12.</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом</p>
Март	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №13.</p> <p>Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №14.</p> <p>Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.</p>

Апрель	
1 – 2 неделя. №15.	3 – 4 неделя. №16.
<p>Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.</p>	<p>Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».</p>
Май	
1 – 2 неделя. №17	3 – 4 неделя. №18.
<p>На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!</p>	<p>Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!</p>

Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
Сентябрь 1-2 неделя	Школьникам на память Если хочешь строить мост, Наблюдать движенье звёзд, Управлять машиной в поле Иль вести машину ввысь, - Хорошо работай в школе, Добросовестно учись!
3-4 неделя	Переменка Переменка, переменка! Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать, Толь – чур! Нельзя – скучать!
Октябрь 1-2 неделя	По городу трамваи, троллейбусы идут, Их по своим маршрутам водители ведут Спешишь ли в гости к другу, Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок
3-4 неделя	Листья осенние тихо кружатся, Прямо нам под ноги листья ложатся И под ногами шуршат, шелестят Будто опять закружиться хотят
Ноябрь 1-2 неделя	Солнце скрылось за домами, Покидаем детский сад. Я рассказываю маме Про себя и про ребят: Как мы хором песни пели, Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.
3-4 неделя	Здравствуй, радуга-дуга, Разноцветный мостик! Здравствуй, радуга-дуга!

	Принимай нас в гости. Мы по радуге бегом Пробежимся босиком. Через радугу-дугу Перепрыгнем на бегу И опять бегом, бегом Пробежимся босиком.	(идут, по кругу взявшись за руки) (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени) (встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках) (делают еще четыре прыжка на носках) (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)
Декабрь 1-2 неделя	Если был бы я девчонкой... Если был бы я девчонкой, Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал Я б рубашки постирал, Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки, Сам начистил бы картошки, Все свои игрушки сам Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? Я бы маме так помог! Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок!	(идут по кругу) (останавливаются и повторяют движения в соответствии с текстом) (прыгают на месте) (мальчики машут рукой) (ставят руки на пояс) (вытягивают руки вперёд ладонями вверх)
3-4 неделя	Чайник Я – чайник, Ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. Я чай кипячу, клокочу и кричу: «Эй люди, я с вами почайпить хочу»	(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе) (животик надут) (топают обеими ногами) (делают призывные движения правой рукой)
Январь 1-2 неделя	Наряжали звери ёлку Помогал зайчонок волку, Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, В них грибочки и рябина, Яблочки на диво Будет ель красива	(изображая животных по выбору, идут по кругу) (делают движения, словно наряжают ёлку) (идут по кругу с «корзинами» в руках) (достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины» и показывают друг другу) (хлопают в ладоши и прыгают на месте)

<p>3-4 неделя</p>	<p>Снежинки Кружатся снежинки В воздухе морозном. Падают на землю Кружевные звёзды. Вот одна упала. Ой, не тай, снежинка Подожди немножко.</p>	<p>(кружатся на носочках) (медленно приседают, руками показывают падение снежинок) (встают, «ловят» снежинку на ладонь) (бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)</p>
<p>Февраль 1-2 неделя</p>	<p>Может он в футбол играть, Может книжку мне читать, Может суп мне разогреть, Может мультик посмотреть. Может поиграть он в шашки, Может даже вымыть чашки, Может прокатить меня Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить Может кран на кухне починить. Для меня всегда герой – Самый лучший папа мой!</p>	<p>(«пинают» ногами мяч) (складывают руки, как книжку) (сжимают и разжимают пальцы) (прыгают на месте) (делают повороты туловищем) (делают движения напоминающие мытьё посуды) (скачут по кругу как лошадки) («ловят рыбу») (хлопают в ладоши) (маршируют по кругу)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Мамин праздник Вот подснежник на поляне, Я его нашёл. Отнесу подснежник маме, Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник От её тепла.</p>	<p>(идут по кругу) (нагибаются «срывают цветок») (идут по кругу, в руке «цветок») (обнимают сами себя) (разводят руки в стороны)</p>
<p>Март 1-2 неделя</p>	<p>Вышивают девочки, Сидя на траве, Вышивают девочки Шёлком на канве. - Это клюв! А это шпоры! - А вот это гребешок! Приутихли разговоры,</p>	<p>(«вышивают») (приседают) («вышивают») (показывают клюв, шпоры, гребешок) (пальчик прикладывают к губам)</p>

	За стежком бежит стежок.	(бегут друг за другом)
3-4 неделя	Весна, весна красная Весна, весна красная! Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью С великой милостью: С льном высоким, С корнем глубоким, С хлебами обильными.	(дети идут по кругу, взявшись за руки) (поворачиваются и в противоположную сторону) (останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох) (опускают руки, приседают, делают выдох) (взявшись за руки, бегут по кругу).
Апрель 1-2 неделя	<u>Если нравится тебе</u> Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения. Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками). Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами). Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.	
3-4 неделя	<u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.	
Май 1-2 неделя	Самолёт Руки в стороны – в полёт Полетит наш самолёт. Сделал правый поворот, Сделал левый поворот, Крыльями покачал, Загудел и задрожал. Начинается полёт,	(дети поднимают прямые руки в стороны поворачиваются вокруг себя через правое плечо, подняв правую руку поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку покачивают крыльями руками поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-у-у...» бегут по кругу, расставив руки в стороны

	Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, Приземлился самолёт.	замедляют бег опускаются на одно колено)
3-4 неделя	Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, Будет прыгать и кататься, Будем бегать, загорать. И грибочки собирать.	(скачут по кругу) («плывут») («прыгают») (бегают по группе)

