

Пояснительная записка.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

Картотека физкультурных минуток.

1 «Спрячем куклу» Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину) Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши) Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени) Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу) С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу) Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)
2 «Мы ногами топ-топ» 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.
3 «Долго, долго мы лепили» Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками). Наши пальцы утомились - (Встряхивание кистями рук) Пусть немножко отдохнут - (Поглаживание каждого) И опять лепить начнут - (пальчика по очереди) Дружно руки разведем - (Развели руки в стороны) И опять лепить начнем - (Хлопаем в ладоши)
4 «Листочки» Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками) На ветках мы сидим – (вверху над головой)

Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели – (присели)
Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)
И листочки все поднял – (вверху над головой)
Закружились, полетели – (кружаться, руки в стороны)
И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

5 «По грибы»

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)
И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)
Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны).
По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)

6 «Овощи»

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.
Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

7 «Компот»

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – (насыпают песок)
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

7 «Грибы»

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)
Раз – грибок, – (наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

8 «Я и моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на месте)

Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши)

9 «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире. - (прыгают на месте)

В шкаф повесим мы рубашку, - (делают повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку. - (поднимают руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают на корточки)

10 «Самолеты»

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

11 «Автобус»

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

12 «Теплоход»

От зеленого причала - (дети встали)

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - (шаг вперёд. раз, два)

И поплыл, поплыл по речке - (волнообразное движение руками)

Набирая полный ход - (ходьба на месте)

13 «Шофер»

Качу, лечу во весь опор- (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль - (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

И машина мчится в даль- (бегут по кругу)

14 «Строители»

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, - (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, - (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. – (метём метлой)

Мы к ним в гости придём - (шаги на месте)

И подарки принесём. - (руки вперёд, ладонями вверх)
15 «Ветер тихо клен качает» Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч) Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову) Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища) Зашумел листвою клен. – (вправо и влево)
16 «Дружно по лесу гуляем» Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте) И листочки собираем – (наклоны вперед) Собирать их каждый рад Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши) Мы дорожки подметаем Мы дорожки подметаем – (имитация движений) Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение) Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте) Веселились от души! Ох, устали, - (обтереть пот со лба) Отдохнем, - (присесть) И домой скорей пойдем. – (шаги на месте)
17 «Сапожки» Вот они, сапожки. – (стоят по кругу) Этот – с левой ножки. - (выставляют вперед левую ногу) Тот – с правой ножки. - (выставляют вперед правую ногу) Если дождичек пойдет, - (прыгают на месте) Наденем калошки.
18 «Будем прыгать и скакать!» Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! - (прыжки на месте.) Наклонился правый бок. - (наклоны туловища влево-вправо.) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки - (руки вверх.) И дотянемся до тучки.
19 «Пешеходы» Постовой стоит упрямый - (ходьба на месте). Людям машет: Не ходи! - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз) Здесь машины едут прямо - (руки перед собой) Пешеход, ты погоди! - (руки в стороны) Посмотрите: улыбнулся - (руки на пояс, улыбка) Приглашает нас идти - (шагаем на месте) Вы, машины, не спешите - (хлопки руками) Пешехода пропустите! - (прыжки на месте)
20 «С неба падают снежинки» С неба падают снежинки, - (дети поднимают руки над головой) Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками- (хватательные движения, словно ловят снежинки) И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, - (потягивания — руки в стороны) Снегом замело дороги. Не завязнуть в поле чтобы, -(ходьба на месте, колени высоко поднимаются) Поднимаем выше ноги. Вон лисица в поле скачет, - (прыжки на месте) Словно мягкий рыжий мячик. Ну, а мы идём, идём – (ходьба на месте) И к себе приходим в дом –(дети садятся)
21 «Подарки Деда Мороза» Дед Мороз, Дед Мороз – (пружиня ногами, выполняю повороты) Через дуб перерос. корпус вправо – влево) Через дуб перерос, - (протягивая вперед руки) Прикатил подарков воз: - (рисуют в воздухе обеими руками большой круг) Морозы трескучие, - (скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам) Снега сыпучие, - (взмахивают кистями сверху вниз) Ветры завьюжные, - (качают руками над головой) Метели дружные. – (постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)
22 «Я мороза не боюсь» Я мороза не боюсь, - (шагаем на месте.) С ним я крепко подружусь. - (хлопаем в ладоши.) Подойдет ко мне мороз, - (присели.) Тронет руку, тронет нос - (показали руку, нос.) Значит, надо не зевать, - (хлопаем в ладоши.) Прыгать, бегать и играть. - (прыжки на месте.)
23 «Зимняя игра» Посмотри, как блестит, - (поднимают руки вверх и плавно качают кистями) Под ногами хрустит - (топают ногами) Беленький снежок, - (постепенно опускаются на корточки, показывая) Легкий, как пушок. руками, как идет снег) Одевайся живей, - («Надевают» шапочку, шарфик) Побежим веселей – (бегут на месте) Бегать и играть, И снежки кидать. – («лепят и кидают снежок»)
24 «Веселые зайчата» Ну-ка, дружно все присели, - (стоя по кругу, приседают на корточки) Друг на друга поглядели. – (глядят друг на друга) И похлопали в ладошки: - (хлопают в ладоши) Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? - (ставят руки на голову, словно ушки) Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок –(прыгают на месте) Поскакали все в лесок. – (скачут врассыпную)
25 «На параде» Как солдаты на параде, - (ходьба на месте) Мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, правой — раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладошки — (хлопки руками) Дружно, веселей! Застучали наши ножки – (прыжки на месте) Громче и быстрее!
26 «Космонавт» В небе ясном солнце светит, - (потягивания — руки вверх) Космонавт летит в ракете. А внизу леса, поля – (низкий наклон вперёд) Расстилается земля. – (руки разводятся в стороны)
27 «Мамам дружно помогаем» Мамам дружно помогаем: - (наклоны вперёд, движение рук имитирующие полоскание) Сами в тазике стираем И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. Через двор растянем ловко – (потягивания - руки в стороны) Для одежды три верёвки. Светит солнышко-ромашка, - (потягивания -руки вверх) Скоро высохнут рубашки.
28 «Наши алые цветки» Наши алые цветки – (плавно поднимаем руки вверх) Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, - (качание руками влево-вправо) Лепестки колышет. Наши алые цветки - (присели, спрятались) Закрывают лепестки, Головой качают, - (движения головой влево-вправо) Тихо засыпают.
29 «На лугу растут цветы» На лугу растут цветы - (потягивания — руки в стороны) Небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы. – (потягивания — руки вверх) С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, - (дети машут руками, изображая ветер) Только это не беда. Наклоняются цветочки, -(наклоны) Опускают лепесточки. А потом опять встают. – (принять положение правильной осанки)
30 «Птички» Маленькие птички, - (машем руками, как крылышками) Птички-невелички, По лесу летают, Песни распевают. Буйный ветер налетел, - (руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны) Птичек унести хотел. Птички спрятались в гнездо, - (приседаем на корточки, закрываем голову руками) Там уютно и тепло.

