

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад №41 «Рябинушка»

«Физкультминутки»
Физкультминутки сопровождаются стихами или под
музыку

Составитель:
Маннапова И.Р., воспитатель
первой квалификационной категории

г. Сургут 2021

«Физкультминутки»
Физкультминутки сопровождаются стихами или под
музыку

Маннапова И.Р.

Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

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).*

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.)*

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.)*

Физкультминутка «А над морем мы с тобой»

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.)

Физкультминутка «Бегут, бегут»

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

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

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

Утка-поплавутка-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.)*

«Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика, проводимая в ДОУ направлена на укрепление здоровья ребенка, в неё входят комплексы коррекционных дыхательных упражнений.

«Маятник»

И. п. — ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Каша кипит»

И. п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Насос»

И. п. — встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Партизаны»

И. п. — стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«Регулировщик»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

«Пальчиковая гимнастика»

Для развития речи и мелкой моторики рук ребёнка применяется - пальчиковая гимнастика, в которую входят упражнения с элементами массажа, пальчиковые игры, действия с различными предметами.

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас,

(показывают 10 пальцев)

А он один.

(показывают 1 палец)

Эта долька — для ежа.

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

(загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка — кожура.

(бросательные движения правой рукой)

Он сердит на нас — беда!

(сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь — кто куда!

(«бегут» пальцами по столу)

«Ласточка»

Ласточка, ласточка, - За морем бывала,

Милая касаточка, Весну добывала.

Ты где была? Несу, несу

Ты с чем пришла? Весну-красну.

*(на каждую строчку большой палец «здоровается»
дважды с одним пальчиком, начиная с указательного,
сначала на правой, потом на левой руке)*

«Весна»

Иди, весна, иди, красна,

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Принеси ржаной колосок,

Овсяный снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

(загибают по одному пальчику с мизинца)

«В школу»

В школу осенью пойду.

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

(загибают по одному пальчику с мизинца)

Но свой садик не забуду!

(грозят указательным пальчиком)

«Гимнастика для глаз»

Гимнастика для глаз - это система упражнений, направленная на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Она способствует снятию напряжения, предупреждению утомляемости, тренировку глазных мышц.

«Глазки»

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и. п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

«Игрушка»

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раз

«Лягушонок»

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и. п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево,

следить за ней двумя глазами; тоже самое в обратную сторону (четыре – пять раз).

«Смотритель»

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и. п. - стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

«Ритмопластика»

Ритмопластика -это гимнастические упражнения, которые выполняются под музыку. Они имеют оздоровительную направленность: развивают двигательную деятельность ребёнка, укрепляет мышечный корсет.

«Заяц-барабанщик»

Цели: развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание.

Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабане, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок.

«Не ошибись»

Цель: развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

Этюд «Осенние листья»

Цель: передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр).

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).

«Новая кукла»

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).

«Вальс снежинок»

Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце».

«Игротерапия»

Игротерапия - это участие детей в разнообразных играх, в которых дети проявляют различные эмоции, переживания, фантазию. Эти игры помогают снять психоэмоциональное напряжение, избавляют от страхов, дети становятся более уверенными в себе.

Игра «Прятки»

Используется для успокоения.

- Сыграем в прятки, - сказала луна,
- С неба скатившись в лес.
- Сыграем в прятки, - сказал ветерок
- И за холмом исчез.
- Сыграем в прятки, - увидев звезду,
- Сказали ей облака.
- Сыграем в прятки, - сказала волна
- Причалу у маяка.
- Сыграем в прятки, - сказали часы,
- Тик-так, динь-динь, диги-дон.
- Сыграем в прятки, - сказал я себе

- И погрузился в сон.

А утром глазки проснулись

И увидели мир вокруг,

А утром ушки проснулись

И слышали тишину.

Игра «День и ночь»

Используется для успокоения и концентрации внимания. Чередуются жесты рук снизу вверх (бодрость) и сверху вниз (успокоение).

Солнышко восходит,

Солнышко заходит.

Месяц восходит,

Месяц заходит.

Звёздочки сияют,

Звёзды засыпают.

А ребятки встали,

«Здравствуйте!» - сказали.

Завершение стихотворения - активное чередование открытого жеста (А) и жеста закрытия (Е). Можно использовать прыжки.

**Музыкально-двигательная пространственная
импровизация «Цветы»**

Форма движения групп детей, превратившихся в пчёл, вокруг статично расположенной группы детей, ставших цветами, представляет собой плавную кривую. Дети располагаются по группам в пространстве комнаты, образуя четырёхугольник и его центр (цветы). По очереди каждая группа облетает вокруг цветов и возвращается на своё место. В центре могут находиться дети с трудностями в социальном общении (дети с аутичным поведением).

Музыкально-двигательная пространственная импровизация «Ветер»

Движение группы детей осуществляется сначала по кругу, а затем дети следуют за педагогом по форме восьмёрки (лемнискаты). Форма лемнискаты представляет собой одну из самых гармоничных пространственных форм и широко используется в двигательной терапии. Можно обозначить середины обеих петель лемнискаты. Например, это будут скалы, двое детей будут стоять уверенно и неподвижно (можно выбрать детей с гиперактивным поведением).