

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Комплекс физкультминуток для детей дошкольного возраста



Составила : Адылшина Алиса Юрьевна

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) -

повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Сентябрь

1-2 неделя № 1

Хомячок

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.

3 – 4 неделя. №2.

На носочки встали

Потолок достали.
Наклонились столько раз,
сколько уточек у нас.
Сколько покажу кружков.
Столько выполни прыжков.

Октябрь

1 – 2 неделя. №3.

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 физкульт привет!

3 – 4 неделя. №4.

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!

Ноябрь

1 – 2 неделя. №5.

Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают
руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки
вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперед,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево,
вперед-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на
месте.)
Там немного отдохнем. (Дети садятся.)

3 – 4 неделя. №6.

Мы ладонь к глазам приставим
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!
Текст стихотворения сопровождается
движениями взрослого и ребенка.

Декабрь

<p>1 – 2 неделя. №7.</p> <p>Три медведя</p> <p>Три медведя шли домой: (<i>дети идут как медведи</i>) Папа был большой-большой. (<i>поднимают руки вверх</i>)</p> <p>Мама с ним – поменьше ростом, (<i>руки на уровне груди, вытянуты вперед</i>)</p> <p>А сыночек просто крошка, (<i>садятся на корточки</i>) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (<i>встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь</i>)</p>	<p>3 – 4 неделя. №8.</p> <p>Вверх рука и вниз рука</p> <p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки!</p> <p>Нам сегодня не до скуки. (<i>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.</i>)</p> <p>Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. (<i>Приседания, хлопки в ладоши над головой.</i>)</p> <p>Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (<i>Вращение головой вправо и влево.</i>)</p>
--	--

Январь	
<p>1 – 2 неделя. №9.</p> <p>Зайка</p> <p>Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз. (<i>Движения выполняются по ходу текста стихотворения</i>)</p>	<p>3 – 4 неделя. №10.</p> <p>А сейчас мы с вами, дети</p> <p>А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! (<i>1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.</i>)</p>

Февраль	
<p>1 – 2 неделя. №11</p> <p>Все ребята дружно встали</p> <p>Все ребята дружно встали. <i>Выпрямится.</i> И на месте зашагали. <i>Ходьба на месте.</i> На носочках потянулись, <i>Руки поднять вверх.</i> А теперь назад прогнулись. <i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i> Как пружинки мы присели. <i>Присесть.</i> И тихонько разом сели. <i>Выпрямится и сесть.</i></p>	<p>3 – 4 неделя. №12.</p> <p>А теперь на месте шаг</p> <p>А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (<i>Ходьба на месте.</i>) 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, Скачим 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 —</i></p>

	<p>руки вверх и в стороны.) И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)</p>
Март	

1 – 2 неделя. №13.

Лебеди

Лебеди летят,
Крыльями машут. (плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой. (наклоны вперед, прогнувшись) Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Март

3 – 4 неделя. №14.

Маша растеряша

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)
Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)
И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет, (руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот какая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

Апрель

1 – 2 неделя. №15.

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, потянувшись)
По тропинке два туриста
Шли домой издалека
(ходьба на месте)
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
(плечи поднять)

3 – 4 неделя. №16.

Научились мы считать
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 поскока...
Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (Прыжки на месте)

Май

1 – 2 неделя. №17

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!

3 – 4 неделя. №18.

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянувшись.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка
Отдохнули мы слегка.

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-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндинь-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-кругороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыйконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

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.)

Хлоп-хлоп.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянувшись.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Под кроватью черный кот.

Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди, имитирующее движение лап кота)
И мешает детям спать. (подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)

Зайки.

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

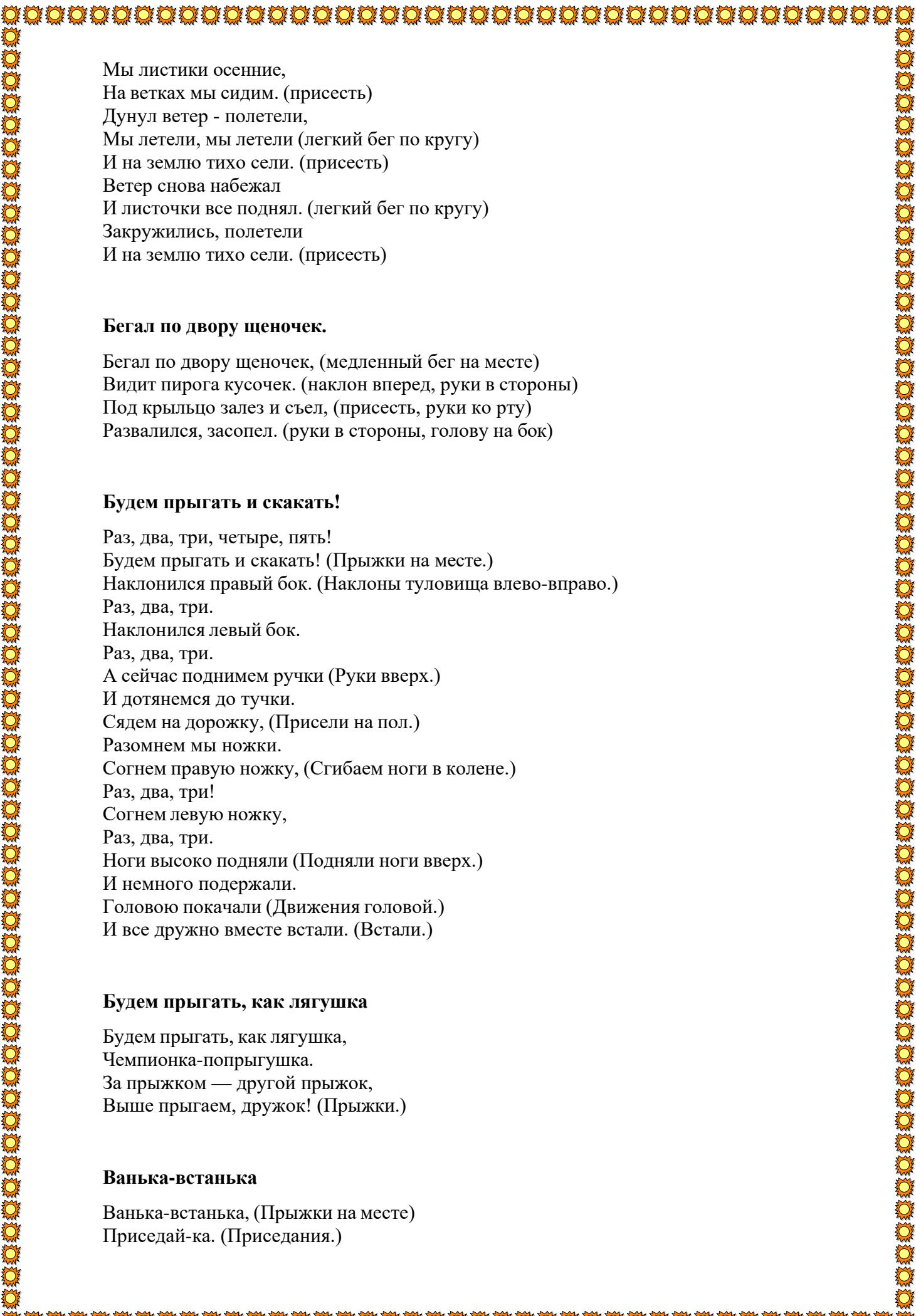
Белки.

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь еще немножко
На другой поскакаем ножке. (прыжки на одной ножке.)

Едем-едем мы домой.

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)
На машине легковой
Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

Листики.



Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Бегал по двору щеночек.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

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.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Девочки и мальчики.

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Глазками моргают (ритмичное зажмурование глаз),
После отдыхают (приседают, руки свободные)

Буратино.

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Птички – невелички.

Ой, летали птички, птички-невелички.
Все летали, все летали,
Крыльями махали. (махать руками, как крыльями)
На дорожку сели,
Зернышки поели.
Клю, клю, клю, клю,
Клю, Клю, клю, клю.
Как я зернышки люблю! (присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке)
Перышки почистим,
Чтобы были чище.

Вот так, вот так,
Вот так, вот так,
Чтобы были чище. (руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)
Прыгаем по веткам,
Чтоб сильней стать деткам.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгаем по веткам. (прыжки на месте)
А собачка прибежала
И всех птичек распугала.
Кыш – полетели,
На головку сели,
Сели, посидели и опять полетели,
Полетели, полетели,
На животик сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На плечи сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На колени сели...
Сели, посидели и совсем улетели. (Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками.
Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени. Махи руками)
А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.
А узнать ее легко:
Ноги ставит широко, (Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки
поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка.
Темп постоянно ускоряется.)
– А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело. (Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо,
влево; сели.)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Грибок

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Аист.

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

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Ёлка.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флагжками.

Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)
Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Зарядка.

Каждый день по утрам
делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.