

**Сборник гимнастик и физкультурных
минуток для организации двигательной
активности детей дошкольного возраста**

Подготовила:
Инструктор по ФК
Бахова Дарья Александровна

МБДОУ № 83

Физкультминутка – кратковременное физическое упражнение, 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).

Цель проведения физкультминутки - 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).

Мозговая гимнастика

1. Качания головой (упражнение стимулирует мыслительные процессы).

- Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед;
- Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение;
- Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи;
- Выполнять 30 секунд.

2. «Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

- Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.
- «Наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

3. Гимнастика для глаз.

Рекомендуемые упражнения:

- Вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- Горизонтальные вправо-влево;
- Вращение глазами по часовой стрелке и против;
- Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломанную). Предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении;
- Письмо носом.

Пальчиковая гимнастика

- «Ленивые восьмерки» – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.
- «Двойные рисунки» – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.
- «Постукивание пальчиками» – имитация игры на пианино,
- «Пальчики замерзли» – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.
- «Салюттик» – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем,
- «Замочек», «Здравствуй, пальчик» – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.
- «Солим капусту» - Мы капусту рубим, рубим. Мы капусту мнем, мнем. Мы капусту солим, солим. Мы капусту трем, трем.

Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам, например:

- «Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется».
- «Сова» – релаксационное упражнение на снятие напряжения со зрительного аппарата и мышц шеи. И. п. – захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим «ух».

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стихков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их:

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два – наклон!
Зашумел листвою клен!

(Дети показывают и изображают шум листьев).

Физминутка «Звериная зарядка»

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 (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

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! (развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх).

Физминутка «Колобок»

Колобок, колобок, тёплый и румяный. (наклоны вправо, влево)

Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (прыжки, бег на месте)

То направо повернул, то налево он свернул, (повороты направо и налево)

То с листочком закрутился, (поворот на 360 градусов)

То с бельчонком подружился. (приседание)

Покатился по дорожке, (бег по группе)

И попал ко мне в ладошки. (дети подбегают к воспитателю).

Физкультминутка «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.)

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 «Школа»

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.

Физкультминутка «Две птички»

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.

Как они садились,
Все люди дивились.
(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

Физкультминутка «Дует ветер с высоты»

Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Физкультминутка «Лепестки»

Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять вверх, потянуться.)
Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)
Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет
И на землю вновь вернет. (Присели.)

Физкультминутка «Еле, еле...»

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)
Вот и кончилась игра!
34. Физкультминутка Есть в лесу
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)
Ели — елки — елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)

На елках — птичьи голоса, (Руки в стороны.)
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

Физминутка 1

Руки вверх поднимем — раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться, не дрожать.

Три — опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Физминутка 2

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

Ну а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

Физминутка 3

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

Физминутка 4

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли.

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли.

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть.

Физкультминутка 5

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 «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 правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.
А над морем — мы с тобою!
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.)
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! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)
А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Физкультминутка «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.)

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

Физкультминутка «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 ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Физкультминутка «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.)

Физкультминутка «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 бабуся —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабуся.

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.)

Физкультминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.
Дерево всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)
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-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)
Ветер тихо клен качает
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Физкультминутка «Вечером»

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Физкультминутка «Бабочка»

Видишь, бабочка летает
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

Физкультминутка «В лесу»

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.)

Физкультминутка «Подсолнух»

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.)

Физкультминутка «Сосна»

Во дворе стоит сосна
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Физкультминутка «Птица»

Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Физкультминутка «В понедельник»

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Вы достать хотите крышу
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)
Выполняем упражненье
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)