



КАРТОТЕКА

ФИЗМИНУТОК

ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



Содержание.

Значение, формы проведения2

Требования к проведению3

 Физкультминутки


Средняя группа4-7

Старшая группа8-10

Подготовительная к школе группа11-15

Список литературы16





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

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 уток 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 физкультпривет!

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,

3 – 4 неделя. №6.

Мы ладонь к глазам приставим
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.

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.)*

И налево надо тоже
 Поглядеть из под ладошек.
 И – направо!
 И еще через левое плечо!
 Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Декабрь

3 – 4 неделя. №8.

1 – 2 неделя. №7.

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)

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.)

Январь

1 – 2 неделя. №9.

Зайка
 Зайке холодно сидеть,
 Нужно лапочки согреть.
 Лапки вверх, лапки вниз.
 На носочках подтянись,
 Лапки ставим на бочок,
 На носочках скок-скок-скок.

3 – 4 неделя. №10.

А сейчас мы с вами, дети
 А сейчас мы с вами, дети,
 Улетаем на ракете.
 На носки поднимись,
 А потом руки вниз..



А затем вприсядку,
 Чтоб не мёрзли лапки.
 Прыгать зайчика горазд,
 Он подпрыгнул десять раз.
 (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Раз, два, три, четыре –
 Вот летит ракета ввысь!
 (1–2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 — основная стойка.)

Февраль

1 – 2 неделя. №11.

Все ребята дружно встали

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>

3 – 4 неделя. №12.

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.)

Март

1 – 2 неделя. №13.

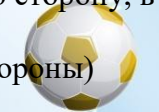
Лебеди

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

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)





(приседания)

На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот такая 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, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
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!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,

3 – 4 неделя. №18.

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.)*

Отдохнули мы слегка.

Старшая группа

Сентябрь

1-2 неделя № 1

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.

3-4 неделя. №2.

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Октябрь

1 – 2 неделя. №3.

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмем,
А потом их разведем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

3 – 4 неделя. №4.

Я иду, и ты идешь — раз, два, три.
(шаг на месте)
Я пою, и ты поешь — раз, два, три.
(стоя, дирижируем 2-мя руками)
Мы идем и мы поем — раз, два, три.
(шаг на месте)
Очень дружно мы живем — раз, два, три.
(хлопаем руками)

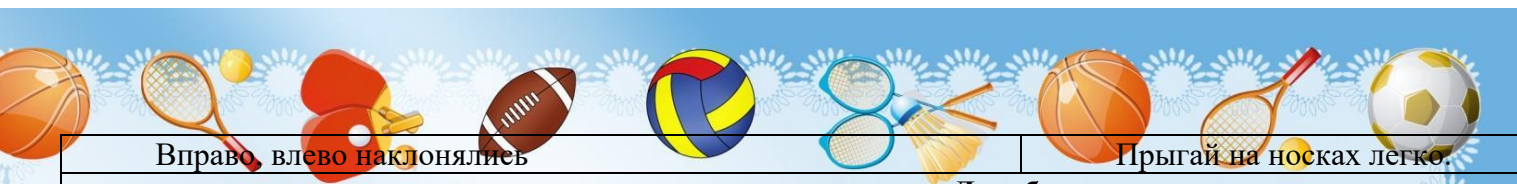
Ноябрь

1 – 2 неделя. №5.

На балконе две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали,

3 – 4 неделя. №6.

Поднимите плечики.
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,



Вправо, влево наклонялись

Прыгай на носках легко.

Декабрь

1 – 2 неделя. №7.

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал,
Не споткнулся, не упал.

3 – 4 неделя. №8.

Раз, два, три четыре – топаем ногами.
Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире –
Раз, два, три четыре!
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.

Январь

1 – 2 неделя. №9.

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.

3 – 4 неделя. №10.

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.

Февраль

1 – 2 неделя. №11.

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.

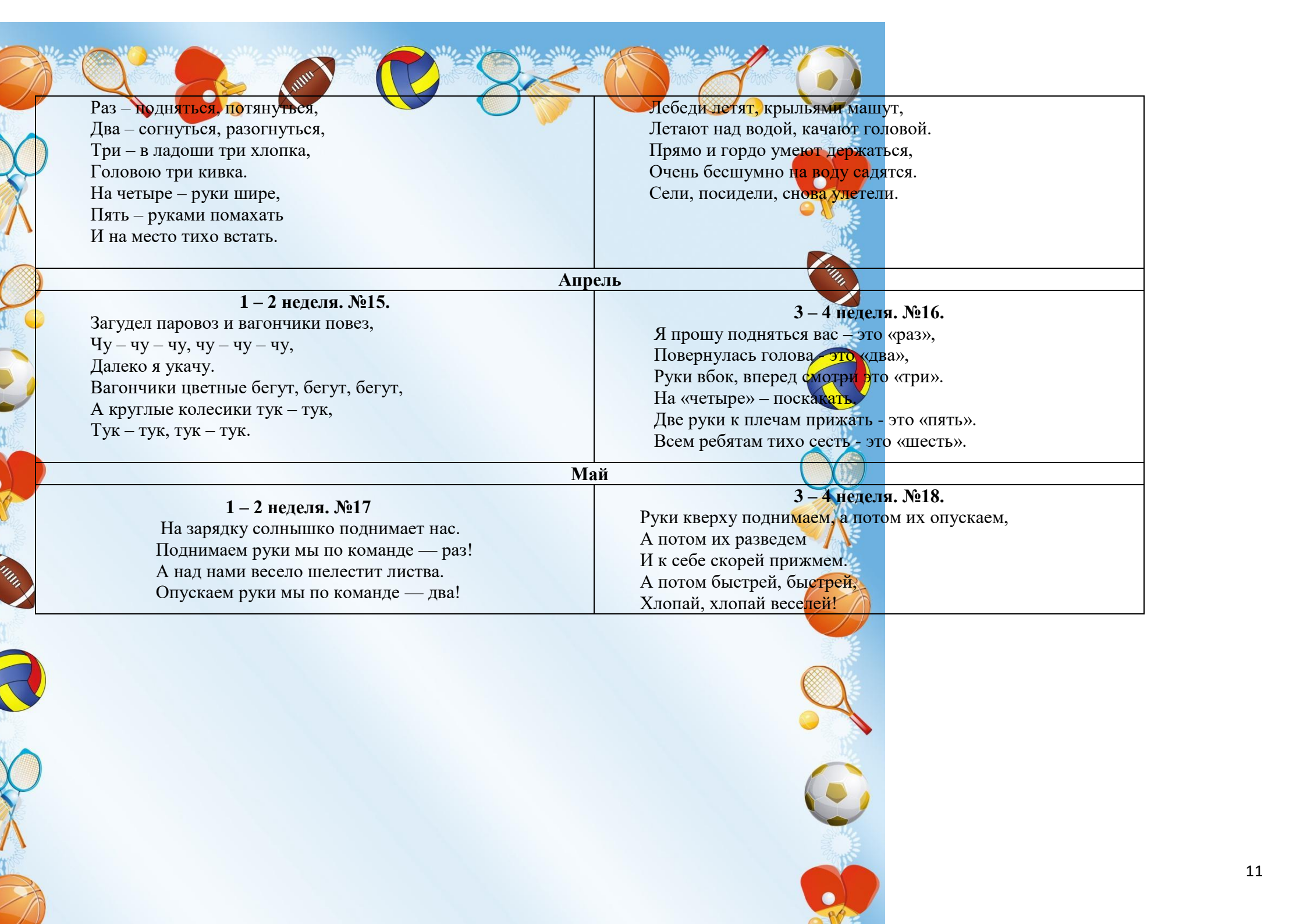
3 – 4 неделя. №12.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем и кружимся потом

Март

1 – 2 неделя. №13.

3 – 4 неделя. №14.



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.

Лебеди летят, крыльями машут,
Летают над водой, качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Сели, посидели, снова улетели.

Апрель

1 – 2 неделя. №15.

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.

3 – 4 неделя. №16.

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».

Май

1 – 2 неделя. №17

На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде — раз!
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде — два!

3 – 4 неделя. №18.

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей!

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! (идут по кругу) (останавливаются и поднимают руки вверх) (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе) (расставив руки в стороны «летают» по группе) (руки складывают, как школьники, сидящие за партой)
3-4 неделя	Переменка Переменка, переменка! Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать, Толь – чур! Нельзя – скучать! (стоят в круга, хлопают в ладоши) (бегают по группе) (танцуют, как умеют) (приседают на корточки и затихают) (вскакивают и прыгают)
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 («едут» по кругу) (делают повороты туловищем)
3-4 неделя	Листья осенние тихо кружатся, Прямо нам под ноги листья ложатся И под ногами шуршат, шелестят Будто опять закружиться хотят (плавно кружатся) (приседают) (водят руками по полу) (плавно кружатся)
Ноябрь 1-2 неделя	Солнце скрылось за домами, Покидаем детский сад. («солнышко» над головой) (шаги на месте)

	<p>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.</p>	<p>(показывают на себя, а потом на воображаемую маму) (показывают на себя, а потом на других ребят) (далее движения по тексту)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>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.</p>	<p>(дети выполняют наклон) (широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу) (вновь выполняют наклон) (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)</p>
<p>Декабрь 1-2 неделя</p>	<p>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!</p>	<p>(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)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Чайник Я – чайник, Ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставлю живот.</p>	<p>(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе) (животик надут)</p>

	Я чай кипячу, клокочу и кричу: «Эй люди, я с вами почайпить хочу»	(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)
3-4 неделя	Снежинки Кружатся снежинки В воздухе морозном. Падают на землю Кружевные звёзды. Вот одна упала. Ой, не тай, снежинка Подожди немножко.	(кружатся на носочках) (медленно приседают, руками показывают падение снежинок) (встают, «ловят» снежинку на ладонь) (бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)
Февраль 1-2 неделя	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!	(«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)
3-4 неделя	Мамин праздник Вот подснежник на поляне, Я его нашёл. Отнесу подснежник маме, Хоть и не расцвел.	(идут по кругу) (нагибаются «срывают цветок») (идут по кругу, в руке «цветок»)

	<p>И меня с цветком так нежно Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник От её тепла.</p>	<p>(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, За стежком бежит стежок.</p>	<p>(«вышивают») (приседают) («вышивают») (показывают клюв, шпоры, гребешок) (пальчик прикладывают к губам) (бегут друг за другом)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>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.</p>	<p>(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).</p>
<p>Апрель 1-2 неделя</p>	<p><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.</p>	
<p>3-4 неделя</p>	<p><u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт,</p>	

	<p>Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два прыжка... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.</p>
<p>Май 1-2 неделя</p>	<p>Самолёт Руки в стороны – в полёт Полетит наш самолёт. Сделал правый поворот, Сделал левый поворот, Крыльями покачал, Загудел и задрожал. Начинается полёт, Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, Приземлился самолёт.</p> <p>(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)</p> <p>замедляют бег опускаются на одно колено)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, Будет прыгать и кататься, Будем бегать, загорать. И грибочки собирать.</p> <p>(скачут по кругу)</p> <p>(«плывут») («прыгают») (бегают по группе)</p>

