

Дом

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Наш дом под крышей голубой
Выполняют упражнение «Домик»
Гуляем во дворе с тобой.

Ходьба на месте, «ходьба» пальцами одной руки по ладони другой.

Грибы

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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

Много мебели в квартире

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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

Самолеты

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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"

Ветер тихо клен качает

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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

Младший дошкольный возраст



Самолет

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
Махать руками, словно крыльями.
И дома и человечки.
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото.
Несколько глубоких приседаний.

Дары осени

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Осень в гости к нам пришла,
Ходьба на месте
Нам подарки принесла:
Упражнение «Поднос»
Яблоки душистые,
Упражнение «Шарик»
Репу золотистую,
Разводят руки в стороны
Кабачки пугатые
Переплетают пальцы рук, выставив их перед животом.
И морковку сладкую!
Хлопают в ладоши.

Пешеходы

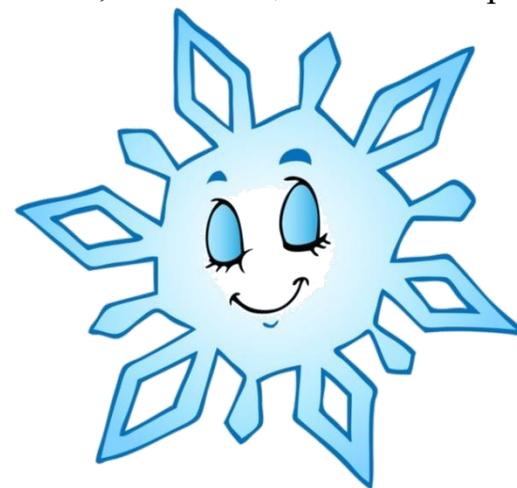
Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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)

Снежинки

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Закружились, завертелись – (покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей – (поднять руки)
Легкие пушинки. – (покружиться на носках)
Чуть затихла злая вьюга
(опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду. – (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг, - (встать, руки вперед)
Все дивятся чуду. – (развести руки в стороны)

Снежинки

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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)

Средний дошкольный возраст



Фрукты

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



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,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Кладут, насыпают песок.
Варим, варим мы компот,
Повернуться вокруг себя.
Угостим честной народ.
Хлопать в ладоши.

Разминка

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.

Мы устали, засиделись,
Одна рука вверх, другая вниз,
Нам размяться захотелось.
Рывками менять руки.
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Повороты головы вправо,
влево
Вправо, влево поворот,
Повороты корпусом.
А потом наоборот.
Приседанья начинаем,
Приседания.
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Присесть не торопись!
И в последний раз присели,
А теперь на место сели.
Дети садятся.



Мишка

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Мишка вылез из берлоги, огляделся на пороге.
Повороты влево и вправо.
Потянулся он со сна: *Потягивания, руки вверх.*
К нам опять пришла весна, чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. *Вращения головой.*
Наклонился он вперед, *Наклоны вперед*
Вот он по лесу идет, ищет мишка корешки
Наклоны: правой рукой коснуться
И трухлявые пеньки. *левой ступни, потом наоборот.*
В них съедобные личинки - для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся и на бревнышке уселся.
Дети садятся.

Скоро в школу

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.



Скоро в школу мы пойдём
Ходьба на месте
И портфель с собой возьмём
Ритмичные хлопки
В школе будем мы читать
Повороты головы вправо, влево
В школе будем мы писать
Пальчики «здороваются»
И учиться все на пять!
Показать 5 пальцев

Звериная зарядка

Цель физкультминутки: обеспечение активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности, снятие напряжения, активизация внимания ребенка.

Раз — присядка, два — прыжок. Это заячья зарядка.

А лисята как проснутся
Кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться
Потянуться

Обязательно зевнуть
Зевнуть, прикрывая рот ладошкой

Ну и хвостиком вильнуть
Движение бедрами в стороны

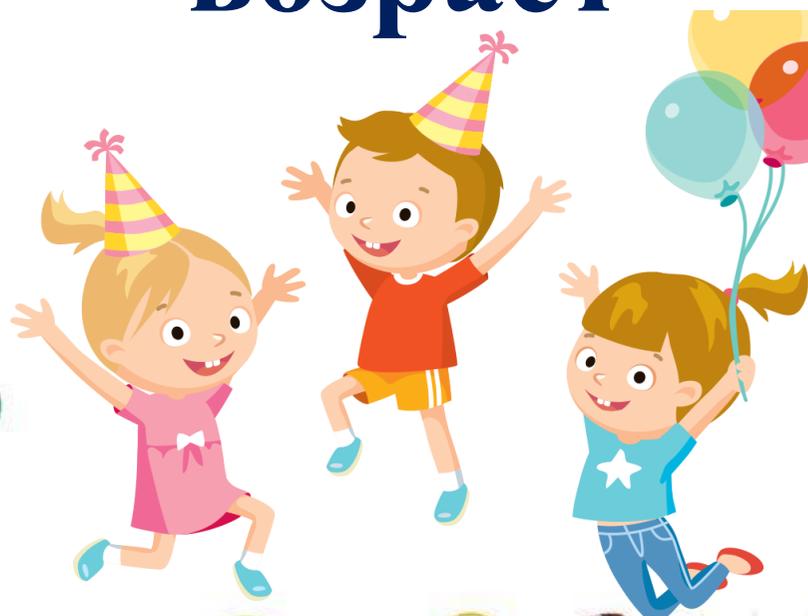
А волчата спинку выгнуть
Прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть
Легкий прыжок вверх

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!



Старший дошкольный возраст





**Картотека
физкультминуток
для детей разных
возрастных групп**