

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 Белоглинского района»

СБОРНИК ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Разработала:
инструктор по физической культуре
Я.Э. Калайтан

с. Белая Глина
2019г.



Образовательная деятельность детей связана с большим нервным напряжением. Нагрузку испытывают органы слуха, зрения, мышцы туловища. Внешне это проявляется потерей интереса, ослаблением внимания и памяти, снижением работоспособности.

Физминутки для дошкольников – обязательная составляющая любой образовательной деятельности как в детском учреждении, так и дома.

Итак, физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ.

Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления.



Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности. Мышцы передней части тела пребывают в большем тонусе по сравнению с мышцами в задней поверхности туловища.

Это их естественное состояние, которое способствует нарушениям осанки (сутулость, наклон головы вперед).

Чтобы предотвратить патологические изменения, в программе физминуток для дошкольников уделяется внимание укреплению более слабой мускулатуры. Львиная доля движений связана с наклоном тела назад с сильным напряжением мышечной ткани. Роль наклонов влево-вправо – развивать мышцы боковой поверхности тела. Такие простые упражнения предупреждают сколиоз. Во время письма и рисования устают кисти. Усердные малыши крепко сжимают карандаш или кисточку, стараясь выполнить задание как можно лучше. Ритмичные движения пальцами, потряхивания кистями исправят ситуацию. Длительное пребывание в сидячем положении – причина застойных явлений в нижних конечностях. В борьбе с усталостью используют прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Здоровье детей – наша забота, и применение физминуток – один из этапов работы по его сохранению.





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.)



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.)

САМОЛЁТЫ

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.



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.)





ЛИСТИКИ

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы
(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)

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.)



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.)

ВЕСЕЛЫЕ ГУСИ

(Дети поют и выполняют
разные движения за педагогом.)

Жили у бабуся

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуся лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуся!

Одни серый,

Другой белый —

Гуся мой, гуся!

Выходили гуся,

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.)



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.





ОВОЩИ

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопаем, *копают*
Срежем мы кочан капусты *срезают*
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*
И вернемся по дорожке.
идти по кругу, взявшись за руки

УЛЫБНИСЬ

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.

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.)





ФРУКТЫ

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,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

ПТИЧКИ

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть.

(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много.
(Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.



СНЕГИРИ

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки*
частое

Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-*
хлопок по бокам.

Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате,*
взмахивая руками,
За метелью! За метелью! *как крыльями.*



МЫ НА ЛЫЖАХ В ЛЕС ИДЁМ

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
(Дети машут руками, словно
работают лыжными
палками.)
Вдруг поднялся сильный
ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит
(Вращение туловищем
вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок!
(Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.
(Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
(Вращение головой вправо и
влево.)



К РЕЧКЕ БЫСТРОЙ

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)

Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)

Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)

Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)

Но не отправимся домой



Не забывайте, что физкультминутка необходима на каждом занятии, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом – просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача – не давать детям закиснуть во время урока, а не утомить их еще больше.

Проводить физминутку может не только педагог, но и ребенок. С помощью физминутки вы добьетесь не только сохранения здоровья воспитанников, но и сплотите коллектив, подогреете детей к активной общественной деятельности, разовьете в них любовь к физической культуре – ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

Физминутка помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным. Каждый педагог должен помнить, что физминутка должна быть непродолжительная, не должна утомлять детей и просто должна быть!

