

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 40», г. Краснотурьинск, Чапаева, 19



«Растем здоровыми»

Сборник физкультминуток для дошкольников

Составитель: инструктор по ФК: Черепанова Л.Г.

Упражнения для включения в деятельность:

1. Растирание ладоней до легкого покалывания в пальцах (*повышает продуктивность работы мозга*).
2. Растирание ладонями ушных раковин.
3. Растирание мочки уха указательным и большим пальцем.
4. Растирание лба безымянным, средним, указательным пальцами от середины к периферии (*активирует зону внимания*).
5. Массирование носа с целью стимуляции деятельности головного мозга, т. к. нос –важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, кишечником, селезенкой, НС
 - указательным и средним пальцами нажимать на кончик носа;
 - сгибание кончика носа вправо, влево;
 - сгибание кончика носа вниз, вверх;
 - вращение кончиком носа по часовой стрелке, [1, стр. 64].

Упражнения для глаз:

- зажмурить глаза на 3-5 секунд, отдохнуть 2-3 секунды. /3-5 раз/.
- быстро поморгать в течение 8-10 секунд, через 2-3 секунды повторить еще раз;
- нижней частью ладони помассировать веки круговыми движениями 10-20 секунд; описать окружности большого размера справа налево и наоборот /по 2-3 раза/;
- повести глазами вверх-вниз, вправо-влево, в правый нижний угол – в левый верхний угол, в правый верхний угол – в левый нижний (На конце длинной указки закреплена яркая бабочка, воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.);
- «рисовать» вертикальные и горизонтальные восьмерки, начиная от переносицы вверх справа, а затем слева. Предыдущее и это упражнения выполнять с максимальной амплитудой. Если делается весь цикл упражнений, выполнить расслабление (*пальминг*) - растереть ладони до появления тепла, положить пальцы одной ладони на другую и ладонями прикрыть глаза, задержаться в таком положении на 30—40 секунд. Пальминг желательно сделать в середине и в конце занятия, а также после просмотра видео. Во время выполнения детьми упражнения воспитатель проговаривает несколько фраз типа: «Глазки устали, хотят отдохнуть, наступила темная, темная ночь и т. д.»;
- левой ладонью заслонить открытый левый глаз, а пальцы правой сложить в кулак, чтобы большой палец оказался сверху всех остальных. Высвободить средний палец и произвести им круговые движения около правой глазницы, начиная от внутреннего угла глаза вверх по линии бровей до внешнего и вновь до внутреннего угла глаза. Одновременно следить правым глазом за движением пальца, не теряя его из виду, это очень важно. Движения пальца и глаза должны быть плавными и спокойными. То же, поменяв руки. Постепенно довести выполнение упражнения до 3-х минут;
- чтобы снять усталость глаз - умыться холодной водой, [4, стр. 86-88].

Упражнения с сигнальными метками. [1, стр. 68]

1. Поищем матрешек (или что-то другое) на полках. Где матрешка в синем (красном, зеленом и т. д.) сарафане?

2. В гости пришел Петрушка и принес буквы. Петрушка показывает детям картинку с буквой, дети ищут в окружающей обстановке предмет, начинающийся на эту букву.

Альтернативная поза воспитанника за столом: руки свободно положить на стол, немного вытянув вперед и согнув в локтях, ладонями вниз, вверх или боком. 1-2 раза на каждом занятии принять положение, при котором голова и позвоночник находятся на одной прямой линии. Это поможет улучшить кровоснабжение головного мозга, [4, стр. 67]

Физкультминутки на основе ОРУ.

Комплекс «Красивая осанка». (После каждого упражнения делать 2-3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох)

1. Стоя за столом, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Плавно поднимите руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом, внимание на позвоночник. Держите позу 10-15 секунд, (Дерево).

2. Стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи назад. Удерживайте позу до 20 секунд. Медленно вернитесь в и. п. Погладьте запястья, встряхните кистям. (Божественная поза.).

3. Предыдущую позу можно заменить этой. Спина касается спинки стула или стоя, руки опущены, плечи отведены назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Плавно опустите руки. (3-10 сек., поза лебедя.)

4. Встаньте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине и тянется к правой. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Правый локоть прижмите к голове. (8-15 сек., поза перекреста.)

5. Стать боком к спинке стула, ноги чуть врозь. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Очень медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула. Внимание на позвоночник. То же в другую сторону, поменяв и. п. (5-10 сек.) Упражнение хорошо снимает умственную усталость.

6. Повторить первое упражнение. Лучше его выполнить в положении лежа, стопы на себя.

Физкультминутки на основе подвижной игры.

«Море волнуется»

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три, *(движения руками каждый раз разные)*
Морская фигура на месте замри! *(Или на дне замри.)*

«Замри»

Мы топаем ногами, *(Топают.)*
Мы хлопаем руками, *(Хлопают.)*
Качаем головой, *(Качают головой.)*
Мы руки поднимаем, *(Руки вверх.)*
Потом их опускаем, *(Руки вниз.)*
Мы руки подаем *(Руки в «замок».)*
И бегаем кругом, *(Покружиться на месте.)*
Раз, два, три, *(Три хлопка.)*
Любая фигура замри! *(Изобразить любую фигуру.)*

«Медведь»

Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали, *(Ходьба по кругу взявшись за руки.)*

Он под ёлкою лежит, растянулся и храпит, *(Лечь на спину или живот, потянуться.)*

Мы вокруг него ходили, косолапого будили, *(Ходьба по кругу в другую сторону, наклоны вперед.)*

Ну-ка, мишенька, вставай, нас быстрее догоняй! *(Приседания, бег на месте.)*

В форме дидактической игры с движениями

(Математическая игра со зрительными ориентирами.) Текст произносится до начала выполнения упражнений.

1. До пяти считаем, гири выжимаем, *(И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак, 4-5 раз.)*

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки *(На доске - круг с точками, взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки.)*

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим *(И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх, резкие наклоны вперед – вниз.)*

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов, *(И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны в стороны.)*

Приседаем столько раз,
Сколько бабочек у нас (*И. п. - стоя, ноги слегка расставить; приседания, руки вперед.*)

Сколько клеток до черты,
Сколько раз подпрыгни ты (*На доске изображено 5 клеток, взрослый указывает на них, дети прыгают 5 раз.*)

На носочки встанем,
Потолок достанем (*И. п. - основная стойка, руки на поясе; поднимаясь на носки, руки вверх- в стороны, потянуться.*)

2. Сколько черточек до точки,
Сколько встанем на носочки, (*И. п. - основная стойка; подняться на носки руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч 4-5 раз.*)

Наклонились столько раз,
Сколько уточек у нас. (*И. п. - стоя, ноги врозь. Наклоны в стороны.*)
Будем считать,
Грибы собирать (*И. п. - стоя, ноги на ширине плеч; наклоны вперед, имитируя сбор грибов.*)

Ягоды считаем,
Дружно приседаем, (*И. п. - основная стойка, руки на поясе; при приседании голову не опускать, спина прямая.*)

Сколько покажу кружков,
Сколько выполнишь прыжков, (*И. п. - стоя, руки на поясе; 5 прыжков на носках.*)

Вместе ляжем отдохнем и опять считать пойдем, (*Лечь на спину или живот, потянуться.*)

3. И. п. – лежа на спине в кругу, руки вниз.

Один, два – повернись, (*Повороты на бок вправо, влево.*)

Три, четыре – наклонись (*Поднимание туловища 2 раза.*)

Пять, шесть – побежали (*Имитация бега ногами.*)

Семь- восемь – пошагали (*Встать, ходьба на месте.*)

Посчитали мы вперед, а теперь наоборот.

Восемь, семь – вместе всем (*Взялись за руки.*)

Шесть, пять, присесть (*Пружинка.*)

Четыре, три – повтори,

Два, один – стой один (*Расцепить руки.*)

4. Знакомство с окружающим (*с телом, и. п. – лежа*).

Инструкция: почувствуйте, как отзываются части лица и плечевого пояса на прикосновение.

Ротик, носик и глаза, (*Обрисовывают очертания указательными пальцами.*)

Подбородок, уха два (*Локти в стороны, обрисовать подбородок, потереть уши.*)

Получилась голова (*Обрисовать, проводя по волосам; покрутить.*)

Шея (наклоны головы вперед, поглаживание шеи, плечи (поднимание, опускание, прикосновение ладонями к плечам, две руки (поочередное поднимание,

Туловище (повороты на бок, две ноги (поочередное поднимание вверх и опускание,

Спинка (встают на четвереньки, выгибают спину, и животик (*прогибают спину, поглаживают живот*).

Получился.... (*ответ детей*) котик?

Нет, не надо мне перечить, (*Встают на ноги.*)

Получился человечек. (*Шаги на месте.*)

В форме танцевальных движений

1. Вперед четыре шага, назад четыре шага,
Кружится, кружится наш хорювод (кружение на месте,

Ручками похлопаем, ножками потопаем.

Плечиком подвигаем, а потом попрыгаем.

(Повторяется 5-браз с ускорением темпа под музыку).



2.(Под песню львенка и черепашки)

Черепашка: Я на солнышке сижу, я на солнышко гляжу, (*Сидя на пятках в кругу, покачиваясь.*)

Все сижу и сижу, и на солнышко гляжу. (*Наклоны и повороты головы.*)

Львенок: Не сижу, а лежу (*лечь*).

Черепашка: Это ты лежишь, а я сижу. (*Сед на пятках*).

Ч: Носорог-рог-рог идет, (*Ходьба на четвереньках на месте.*)

Крокодил-дил-дил плывет, (*Лежа, имитация плывущего крокодила.*)

Только я все сижу и на солнышко гляжу. (*Сед на пятках, стойка на коленях.*)

Л: И все-таки надо петь лежу.

Ч: Носорог-рог-рог идет, (*Ходьба на четвереньках на месте.*)

Крокодил-дил-дил плывет, (*Лежа, имитация плывущего крокодила.*)

Только я все лежу и на солнышко гляжу. (*Сед на пятках, стойка на коленях.*)

Вместе: Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу, (*Лежа на спине, потягивания.*)

Все лежу и лежу и на солнышко гляжу. (*Поднять две ноги вверх, опустить.*)

Рядом львёночек лежит и ушами шевелит, *(Легкие наклоны головы вправо, влево, повороты головы.)*

Только я все лежу и на львенка не гляжу. *(Закрыть глаза.)*

3. «Если весело живется, делай так»

Если весело живется, *(шаги на месте)* делай так, *(Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой.)* - 2 раза

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся, *(Руки на пояс, повороты в стороны.)*

Если весело живется, *(шаги на месте)* делай так, *(Поднимание рук через стороны, хлопок над головой.)*

Если весело живется, *(наклон в сторону)* делай так, *(Поднимание и опускание плеч.)*

Если весело живется, *(наклон в другую сторону)* делай так, *(Поднимание и опускание плеч.)*

Если весело живется, *(наклон в одну сторону)* мы друг другу улыбнемся, *(Поднимание и опускание плеч.)*

Если весело живется, *(наклон в другую сторону)* делай так, *(Поднимание и опускание плеч,*

Если весело живется, *(присед, делай так (упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям)* - 2 раза;

Если весело живется, *(присед)* мы друг другу улыбнемся, *(упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям)*

Если весело живется, *(присед)* делай так, *(упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям);*

Если весело живется, *(шаги на месте)* делай так, *(Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой, поднимание и опускание плеч 2 раза, хлопки по коленям.)* – 2 раза;

Если весело живется, *(Руки на пояс, полуприсед с поворотом в одну сторону.)* мы друг другу улыбнемся, *(Руки на пояс, полуприсед с поворотом в другую сторону.)*

Если весело живется, *(шаги на месте)* делай так, *(Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой, поднимание и опускание плеч, хлопки по коленям.)*



В форме выполнения движений под текст стихотворения

1. «Три медведя»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Три медведя шли домой, *(Дети идут как медведи.)*

Папа был большой-большой, *(Поднимают руки вверх.)*

Мама с ним - поменьше ростом, *(Руки на уровне груди вытянуты вперед.)*

А сыночек просто крошка, (*Присед.*)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил, (*Встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь.*) Повторить 3 раза.

2. «Желтая песенка»

Желтое солнце на землю глядит, (*Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх.*)

Желтый подсолнух за солнцем следит. (*Качание руками вправо-влево.*)

Желтые груши на ветках висят. (*Встряхивание руками вниз.*)

Желтые листья с деревьев летят. (*Махи руками в стороны-вверх- вниз.*)

Желтая бабочка, желтая букашка,

Желтые лютики, желтая ромашка. (*Приседания.*)

Желтое солнышко, желтенький песочек, (*Лежа на животе потягивание руками «лучиками», поглаживание ладонями «песочка».*)

Желтый цвет радости, радуйся дружок. (*Сгибание-разгибание ног в коленях, ладони сложены одна на другую под подбородком.* [2, стр. 32]

Повторить 2 раза. (*На второй раз под последнюю строчку попрыгать.*)

В форме любого двигательного действия или задания.

1. Игра «Прикосновение» (6-7 лет, длительность 2,5-3 минуты.

Ход: Встаньте в общий круг. Посмотрите на себя. Кто может обнаружить у себя что-то такое, чего у него не было вчера.

А теперь покажите, до чего вы можете дотянуться со своего места. До потолка можете? (*Тянутся.*) Нет. Можете ли коснуться чего-то твердого? Коснитесь. (*Пол.*) А теперь потрогайте что-нибудь мягкое. (*Ковер.*) Потрогайте что-нибудь теплое. Что есть теплого в вас самих? (*Тело – рука, нога, спина и т. д.*) А теперь прикоснитесь к чему-нибудь на себе, что было бы влажным или мокрым. (*Нос, губы и т. д.*)

А теперь вы можете прикасаться к различным предметам, качества которых я буду называть. Прикоснитесь к гладкому, к шершавому, холодному... Потрогайте что-нибудь теплое. (*Каждый раз можно менять задания.*) [5, стр. 76]

2. Игра «Друг к дружке» (с 6 лет, длительность 2-3 мин.)

Ход: Я считаю до пяти, а вы за это время выберете себе пару и встанете в круг. Сейчас я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно быстро «поздороваться» друг с другом:

- правая рука к правой руке!
- нос к носу!
- спина к спине!

Каждый раз, когда я крикну: «Друг к дружке!», вы должны найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотрагиваться друг до друга. Итак: «Друг к дружке! Ухо к уху!»

- бедро к бедру!

- пятка к пятке!

Пусть дети поменяют 3-4 партнера. Всякий раз называть новые части тела, посредством которых дети должны вступить в контакт друг с другом. Со временем, команда может звучать так: «Ухо к уху, присев!», «Колено к колену сидя на пятках!», «Локоть к локтю наклонившись вперед!» и т. д. [5, стр. 67]

Список литературы:

1. Горькова Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ, М, 2005.
2. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников, М, 2005.
3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М., Теория и методика физического воспитания детей, М, 2003.
4. Латохина Л., Андрус Т., Творим здоровье души и тела, С-Пб, М, 2000.
5. Фопель К., Как научить детей сотрудничать, Т. 4, М. ,2003.