

***Комплекс физкультминуток  
для детей дошкольного  
возраста***

В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно - координаторных систем. **Физкультминутка**, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Физкультминутка** - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

**Цель проведения физкультминутки (динамической паузы)** - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

**Физкультминутка** дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение.

Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач, улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания, в т. ч. и физкультминутки. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

**Физкультминутка** представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперед, должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полу наклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3– 5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения

общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.). Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно-образовательной деятельности. 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 не сложными. 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;

6) 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.

Данная методическая разработка комплексов физкультминуток адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений.

**Физкультминутки - это весело, полезно и интересно!**

**Физкультминутки. 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 уточек 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 физкульт привет!

**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,  
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.)*

**3 – 4 неделя. №6.**

**Мы ладонь к глазам приставим**

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо!  
И еще через левое плечо!  
Текст стихотворения сопровождается движениями  
взрослого и ребенка.

**Декабрь**

**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, *(садятся на корточки)*  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил. *(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

**3 – 4 неделя. №8.**

**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! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i>
<b>Январь</b>	
<b>1 – 2 неделя. №9.</b>	<b>3– 4 неделя. №10.</b>
<b>Зайка</b> Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз. <i>(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</i>	<b>А сейчас мы с вами, дети</b> А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! <i>(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.)</i>
<b>Февраль</b>	
<b>1 – 2 неделя. №11</b>	<b>3 – 4 неделя. №12.</b>
<b>Все ребята дружно встали</b> 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>	<b>А теперь на месте шаг</b> А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i> Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. <i>(Поднимать и опускать плечи.)</i> Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! <i>(Прыжки на месте.)</i> Мы колени поднимаем – Шаг на месте выполняем. <i>(Ходьба на месте.)</i> От души мы потянулись, <i>(Потягивания — руки вверх и в стороны.)</i> И на место вновь вернулись. <i>(Дети садятся.)</i>
<b>Март</b>	
<b>1 – 2 неделя. №13.</b>	<b>3 – 4 неделя. №14.</b>
<b>Лебеди</b> Лебеди летят, Крыльями машут. <i>(плавные движения руками с большой амплитудой)</i> Прогнулись над водой, Качают головой. <i>(наклоны вперед, прогнувшись)</i> Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся <i>(приседания)</i>	<b>Маша растеряша</b> Ищет вещи Маша, <i>(поворот в одну сторону)</i> Маша растеряша <i>(поворот в другую сторону, в исходное положение)</i> И на стуле нет, <i>(руки вперёд, в стороны)</i> И под стулом нет, <i>(присесть, развести руки в стороны)</i> На кровати нет, <i>(руки опустили)</i> Под кроватью нет. Вот такая Маша, <i>(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)</i> 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  
 Отдохнули мы слегка.

### 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.* )

## Физкультминутки. 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,  
Вправо, влево наклонялись

**3 – 4 неделя. №6.**

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

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.

**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.
<b>Апрель</b>	
<b>1 – 2 неделя. №15.</b> 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.	<b>3 – 4 неделя. №16.</b> 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».
<b>Май</b>	
<b>1 – 2 неделя. №17</b> На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!	<b>3 – 4 неделя. №18.</b> Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.

## Физкультминутки. Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
<b>Сентябрь</b> <b>1-2 неделя</b>	<b>Школьникам на память</b> Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движенье звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх) Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе) Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе) Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой) Добросовестно учись!
<b>3-4 неделя</b>	<b>Переменка</b> Переменка, переменка! <i>(стоят в круга, хлопают в ладоши)</i> Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, <i>(бегают по группе)</i> Танцевать и песни петь, <i>(танцуют, как умеют)</i> Можно сесть и помолчать, <i>(приседают на корточки и затихают)</i> Толь – чур! Нельзя – скучать! <i>(вскакивают и прыгают)</i>
<b>Октябрь</b> <b>1-2 неделя</b>	По городу трамваи, троллейбусы идут, <i>(«едут» по кругу)</i> Их по своим маршрутам водители ведут Спешись ли в гости к другу, <i>(делают повороты туловищем)</i> Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок <i>(«едут» по кругу).</i>
<b>3-4 неделя</b>	Листья осенние тихо кружатся, <i>(плавно кружатся)</i> Прямо нам под ноги листья ложатся <i>(приседают)</i> И под ногами шуршат, шелестят <i>(водят руками по полу)</i> Будто опять закружиться хотят <i>(плавно кружатся)</i>
<b>Ноябрь</b> <b>1-2 неделя</b>	Солнце скрылось за домами, <i>(«солнышко» над головой)</i> Покидаем детский сад. <i>(шаги на месте)</i> Я рассказываю маме <i>(показывают на себя, а потом на воображаемую маму)</i> Про себя и про ребят: <i>(показывают на себя, а потом на других ребят)</i> Как мы хором песни пели, <i>(далее движения по тексту)</i> Как играли в чехарду,

	Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.
<b>3-4 неделя</b>	Здравствуй, радуга-дуга, <i>(дети выполняют наклон)</i> Разноцветный мостик! <i>(широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу)</i> Здравствуй, радуга-дуга! <i>(вновь выполняют наклон)</i> Принимай нас в гости. <i>(идут, по кругу взявшись за руки)</i> Мы по радуге бегом <i>(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)</i> Пробежимся босиком. Через радугу-дугу <i>(встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках)</i> Перепрыгнем на бегу <i>(делают еще четыре прыжка на носках)</i> И опять бегом, бегом <i>(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)</i> Пробежимся босиком
<b>Декабрь 1-2 неделя</b>	<b>Если был бы я девчонкой...</b> Если был бы я девчонкой, <i>(идут по кругу)</i> Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал <i>(останавливаются и повторяют движения в соответствии с текстом)</i> 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 <i>(прыгают на месте)</i> Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? <i>(мальчики машут рукой)</i> Я бы маме так помог! <i>(ставят руки на пояс)</i> Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! <i>(вытягивают руки вперёд ладонями вверх)</i>
<b>3-4 неделя</b>	<b>Чайник</b> Я – чайник, <i>(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе)</i> Ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. <i>(животик надут)</i> Я чай кипячу, клопочу и кричу: <i>(топают обеими ногами)</i> «Эй люди, я с вами чай пить хочу» <i>(делают призывные движения правой рукой)</i>
<b>Январь 1-2 неделя</b>	Наряжали звери ёлку <i>(изображая животных по выбору, идут по кругу)</i> Помогал зайчонок волку, <i>(делают движения, словно наряжают ёлку)</i> Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, <i>(идут по кругу с «корзинами» в руках)</i> В них грибочки и рябина, <i>(достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины»)</i> Яблочки на диво <i>(показывают друг другу)</i> Будет ель красива <i>(хлопают в ладоши и прыгают на месте)</i>
<b>3-4 неделя</b>	<b>Снежинки</b> Кружатся снежинки <i>(кружатся на носочках)</i> В воздухе морозном. Падают на землю <i>(медленно приседают, руками показывают падение снежинок)</i> Кружевные звёзды. Вот одна упала. <i>(встают, «ловят» снежинку на ладонь)</i> Ой, не тай, снежинка <i>(бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)</i> Подожди немножко
<b>Февраль 1-2 неделя</b>	Может он в футбол играть, <i>(«пинают» ногами мяч)</i> Может книжку мне читать, <i>(складывают руки, как книжку)</i> Может суп мне разогреть, <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i> Может мультик посмотреть. <i>(прыгают на месте)</i> Может поиграть он в шашки, <i>(делают повороты туловищем)</i> Может даже вымыть чашки, <i>(делают движения напоминающие мытьё посуды)</i> Может прокатить меня <i>(скачут по кругу как лошадки)</i>

	<p>Вместо быстрого коня.          Может рыбу он ловить (<i>«ловят рыбу»</i>)          Может кран на кухне починить. (<i>хлопают в ладоши</i>)          Для меня всегда герой –          Самый лучший папа мой! (<i>маршируют по кругу</i>)</p>
<b>3-4 неделя</b>	<p><b>Мамин праздник</b>          Вот подснежник на поляне, (<i>идут по кругу</i>)          Я его нашел. (<i>нагибаются «срывают цветок»</i>)          Отнесу подснежник маме, (<i>идут по кругу, в руке «цветок»</i>)          Хоть и не расцвел.          И меня с цветком так нежно (<i>обнимают сами себя</i>)          Мама обняла,          Что раскрылся мой подснежник (<i>разводят руки в стороны</i>)          От её тепла.</p>
<b>Март 1-2 неделя</b>	<p>Вышивают девочки, (<i>«вышивают»</i>)          Сидя на траве, (<i>приседают</i>)          Вышивают девочки          Шёлком на канве. (<i>«вышивают»</i>)-          Это клюв!          А это шпоры! –          А вот это гребешок! (<i>показывают клюв, шпоры, гребешок</i>)          Приутихли разговоры, (<i>пальчик прикладывают к губам</i>)          За стежком бежит стежок. (<i>бегут друг за другом</i>)</p>
<b>3-4 неделя</b>	<p>Весна, весна красная          Весна, весна красная! (<i>дети идут по кругу, взявшись за руки</i>)          Приди, весна, с радостью,          С радостью, с радостью (<i>поворачиваются и в противоположную сторону</i>)          С великой милостью:          С льном высоким, (<i>останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох</i>)          С корнем глубоким, (<i>опускают руки, приседают, делают выдох</i>)          С хлебами обильными. (<i>взявшись за руки, бегут по кругу</i>).</p>
<b>Апрель 1-2 неделя</b>	<p><b><u>Если нравится тебе</u></b>          Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.          Если нравится тебе, то делай так (<i>2 щелчка пальцами над головой</i>).          Если нравится тебе, то делай так (<i>2 хлопка в ладоши</i>).          Если нравится тебе, то делай так (<i>2 хлопка за коленками</i>).          Если нравится тебе, то делай так (<i>2 притопа ногами</i>).          Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».          Если нравится тебе, то и другим ты покажи.</p>
<b>3-4 неделя</b>	<p><b><u>Научились мы считать</u></b>          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 поскака...          Мы готовы пол-урока изучать веселый счет</p>
<b>Май 1-2 неделя</b>	<p><b>Самолёт</b>          Руки в стороны – в полёт (<i>дети поднимают прямые руки в стороны</i>)          Полетит наш самолёт. (<i>поворачиваются вокруг себя</i>)          Сделал правый поворот, (<i>через правое плечо, подняв правую руку</i>)          Сделал левый поворот, (<i>поворачиваются через левое плечо,</i>  <i>подняв левую руку</i>)          Крыльями (<i>покачал, покачивают крыльями руками</i>)</p>

	<p>Загудел и задрожал. <i>поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-у-у...»</i></p> <p>Начинается полёт, <i>бегут по кругу, расставив руки в стороны</i></p> <p>Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, <i>замедляют бег</i> Приземлился самолёт. <i>опускаются на одно колено</i></p>
<b>3-4 неделя</b>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(скачут по кругу)</i></p> <p>Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, <i>(«плывут»)</i> Будет прыгать и кататься, <i>(«прыгают»)</i> Будем бегать, загорать. <i>(бегают по группе)</i> И грибочки собирать.</p>

### **Список использованной литературы:**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.

2. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)./Авт.-сост. Никитина А.В. – СПб.: КАРО, 2009.

Авторская методическая разработка планирования комплекса физкультминуток для детей дошкольного возраста, ВИНТИНОЙ И.А., воспитателя ГБДОУ детского сада № 57 комбинированного вида красногвардейского района г. Санкт-Петербурга