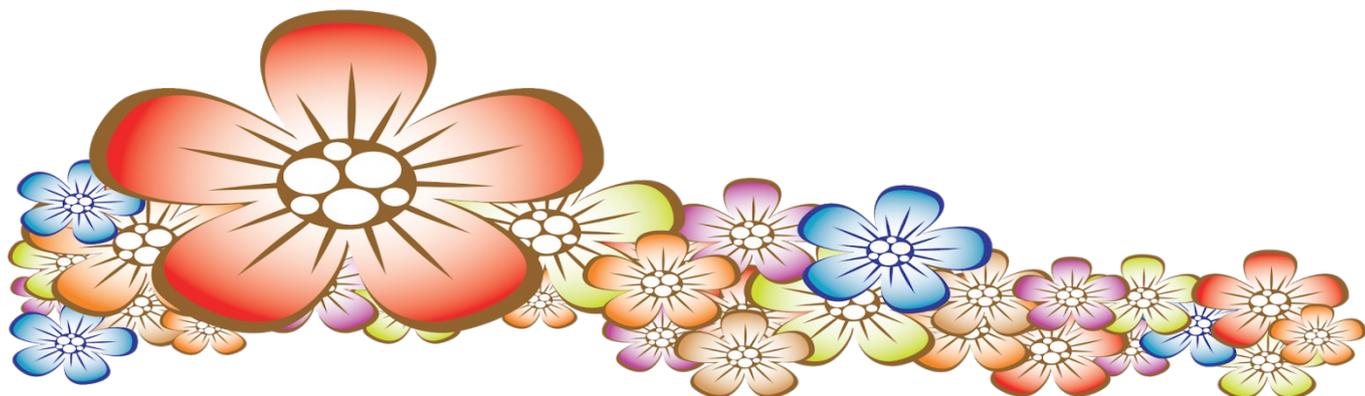


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4 г. Кропоткин
муниципального образования Кавказский район



методическая разработка
«Физминутки для детей 2-3 лет»



Автор:
воспитатель Одинокова А.Б.

Пояснительная записка

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе.

Значение физкультминуток для дошкольников.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физкультминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 3-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Если комплекс делать 1,5-2 минуты, получается по 25-30 сек. на одно упражнение. Вполне достаточно 15-20 секунд на одно упражнение, тогда комплекс становится более динамичным и интересным, состоящим из 5-7 простых упражнений.

Для рук и плечевого пояса включаются упражнения типа потягивания – для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания, подскоки, бег на месте, поднимание ног. Большая часть упражнений связанных с развитием больших групп мышц и общей координации, а так же и зрения, должны выполняться в позе свободного стояния или лежания, в режиме моторной свободы динамических поз.

Пособие содержит различные физминутки, расположенные по тематическому признаку:

- домашние животные
- лесные животные
- птицы
- насекомые
- деревья
- цветы
- грибы
- транспорт
- игрушки

В данной разработке представлены физминутки для детей раннего дошкольного возраста. Материал подходит для воспитателей, руководителей по физической культуре, музыкальных руководителей в ДОУ. Можно использовать в качестве утренней гимнастики, на занятиях в группе, на улице, а так же включать в развлечения и мероприятия в ДОУ.

Домашние животные

В деревне

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)
Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)
Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Утка-поплаватка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)
Баран-крутороган-чики-брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Корова-комол а-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)
Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуса:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

Гусь

Утром встал гусак на лапки, (*Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.*)
Приготовился к зарядке. (*Рывки рук перед грудью.*)
Повернулся влево, вправо, (*Повороты влево-вправо.*)
Приседанье сделал справно, (*Приседания.*)
Клювиком почистил пух, (*Наклоны головы влево-вправо.*)
Поскорее в воду — плюх! (*Присели.*)

Конь через мост идет шажком

Конь через мост идет шажком...
Мы тоже можем так. (*Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.*)
Теперь пора и отдохнуть,
Устали как-никак.
Поесть, попить и снова в путь...
Мы тоже можем так.

(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)

Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*
Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)*
В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*
В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*
Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*
В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*
В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)*
В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)*
В восемь хитро шурил глазки. *(Приседания.)*
В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*
В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)*
Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)*

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*
Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Вот и вся моя семья *(Хлопаем в ладоши.)*

Кузнец

Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
— Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова —
Раз, два и готово.
(Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

Мауси и Котауси

Жила-была мышка Мауси *(Шагаем на месте.)*
И вдруг увидела Котауси. *(Присели.)*
У Котауси злые глазауси *(Закрыли ладонями рук глаза.)*
И злые-презлые зубауси. *(Закрыли руками рот.)*
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, *(Встали, руки на пояс.)*
Подойди ко мне, милая Мауси! *(Машем правой — левой рукой.)*
Я спою тебе песенку, Мауси, *(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*
Чудесную песенку, Мауси!» *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*
Но ответила умная Мауси: *(Хлопаем в ладоши.)*
«Ты меня не обманешь, Котауси! *(Встали, руки на пояс.)*
Вижу злые твои глазауси *(Закрыли ладонями рук глаза.)*
И злые-презлые зубауси!» *(Закрыли руками рот.)*
Так ответила умная Мауси, *(Встали, руки на пояс.)*
И скорее бегом от Котауси. *(Бег на месте.)*

Мышонок Квак

Мы шагаем по дорожке. *(Ходьба на месте.)*
Раз, два! Раз, два!

Дружно хлопаем в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два! Раз, два!

Поднимаем ручки *(Руки подняли вверх.)*

К солнышку, к тучке.

Вдоль дорожки теремок.

Он не низок, не высок. *(Присели.)*

В нем живет мышонок Квак.

Быстро прячется

Вот так! *(Прыжки.)*

На полянке

Ловко прыгают зайчата:

Прыг да прыг, скок да скок!

Быстро бегать зайцам надо,

Чтоб не скушал серый волк! *(Прыжки на месте.)*

Медвежонок не боится

Волка, кабана, лисицы.

Мишка по лесу идёт:

«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» *(Ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи,

Вот пробился солнца лучик. *(Потягивания — руки вверх.)*

И вокруг запели птицы! *(Потягивания — руки в стороны, вверх.)*

Сойки, галки и синицы.

Свинки и пишущая машинка

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук!

Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

Утята

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*

Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*

А седьмой от всех отстал— *(Шагаем на месте.)*

Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*

— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*

— Не кричи! Мы тут рядом, поищи! *(Топаем ногами.)*

Хомка-хомка, хомячок

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Дети имитируют все движения хомячка.)

Щенок

Бегал по двору щенок,
Видит пирога кусок.
Под крыльцо залез и сел,
Завалился, засопел.

Лесные животные

Беличья зарядка

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка. *(Потянуться.)*
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили. *(Прыжки на двух ногах.)*
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру: *(Руки поднести к ушам.)*
За уши лапками хватались
И вправо-влево наклонялись. *(Наклоны в стороны.)*
Дружно хлопали в ладошки *(Хлопки в ладоши.)*
И тянулись, словно кошки. *(Круговые движения руками, потянуться.)*
Ножками топали, *(Ходьба на месте с притопом.)*
Глазками хлопали, *(Поморгать глазами.)*
Головками крутили, *(Повороты головы в стороны.)*
Друг за другом вслед ходили. *(Ходьба на месте)*

Белочка

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув в лево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево-вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Ёжик и заяц

Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте.)*
А навстречу скачет заяц,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте.)*

Заинька

(Музыкальная физкультминутка)
(Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Зайнька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Зайнька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Зайнька, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки.)*
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть, *(Присели.)*
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. *(Прыжки.)*
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

Зайка, поскачи

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упади, упади,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к ёлочке беги
И скорей назад скачи.

(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

Зайка серый

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
вытер сухо. *(Дети имитируют движения умывания)*

Зайки

Зайки серые сидят, *(Присели.)*
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, *(Присели.)*
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*
Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.

Зайцы

Взялись зайца за бока,

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли в дудки. *(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)*

Зайцы утром рано встали

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания — руки вверх.)*

Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

Зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*

Зайчики

(Высочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. *(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. *(потереть себя за предплечья)*

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. *(прыжки на месте)*

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал —

Зайка — прыг — и убежал. *(Дети садятся.)*

Лесная

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест,
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

Лесная-2

Мы проверили осанку
И свели лопатки,
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайнышка-трусишко,
И как серый волк-волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Лисенок

Лисенок проснулся (*Потянулись.*)
И вышел умыться. (*Ходьба на месте.*)
Вдруг видит, а в луже
Другая лисица. (*Наклоны туловища вперед.*)
Он вежливым был.
Извинился к тому же: (*Повороты туловища.*)
Пойду поищу-ка
Свободные лужи! (*Ходьба на месте.*)

Лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

Птицы

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.

Воробушки

О чем поют воробушки (*Шагаем на месте.*)
В последний день зимы? (*Руки в стороны на пояс.*)
— Мы выжили! (*Хлопаем в ладоши.*)
— Мы дожили! (*Прыжки на месте.*)
— Мы живы! Живы мы! (*Шагаем на месте.*)

Вороны

Вот под елочкой зеленой (*Встали.*)
Скачут весело вороны: (*Прыгаем.*)
Кар-кар-кар! (*Громко.*) (*Хлопки над головой в ладоши.*)
Целый день они кричали, (*Повороты туловища влево-вправо.*)
Спать ребятам не давали: (*Наклоны туловища влево-вправо.*)
Кар-кар-кар! (*Громко.*) (*Хлопки над головой в ладоши.*)
Только к ночи умолкают (*Маиут руками как крыльями.*)
И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.*)
Кар-кар-кар! (*Тихо.*) (*Хлопки над головой в ладоши.*)

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (*Движения руками, имитирующие махи крыльями.*)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (*Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.*)

Две птички

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились. (*Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.*)

Кулик

Влез кулик молодой
На колоду — бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.
Влез на колоду и снова в воду.
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной,
И полетел.
(*Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.*)

Лебеди

Лебеди летят, (*Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держать осанку).*)
Крыльями шумят. (*Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.*)
Прогнулись над водой,
Качают головой. (*Повороты головы.*)
Прямо и гордо
Умеют держаться. (*Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3—4 с.*)
И очень бесшумно (*Руки вниз — потянуться вверх.*)
На место садятся. (*Сесть на место, туловище держать прямо.*)
Белые лебеди,
Лебеди летели

И на воду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.

На берёзу галка села

На берёзу галка села (*присесть, руки к коленям*),
С дерева потом слетела (*встать, помахать руками*).
На кровати спит Федот (*присесть, руки под щёку*)
И с кровати не встаёт (*встать, развести руками в стороны*).

Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи, (*Руки в стороны.*)
Под водой плывут ерши, — (*Присели.*)
Плывет лодочка-краса —
Расписные паруса. (*Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.*)

Ну-ка, птички, полетели

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. (*Ходьба, переходящая в бег.*)

Попугай

Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй. (*руки в стороны, влево, вправо*)
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше. (*потянуться на носках, руки вверх*)
В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал, (*делать приседания*)
Прыгал, кланялся, шалил, (*наклоны головы или туловища вперед*)
С малышами говорил.

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.

Птички-2

Птички прыгают, летают. (*Машут руками и подпрыгивают.*)
Птички весело поют,
Птички крошки собирают. (*"Клюют".*)
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили. (*Погладить руки, носики.*)
Клювики почистили.
Дальше полетели (*Убегают на места*)
И на место сели.

Птички в гнездышке сидят

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят. *(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)*

Раз, два — полетели

Раз, два - дружно встали, *(Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*

Три, четыре - разведем, *(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)*

С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*

Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*

На носочки мы присели *(Приседания.)*

И как птички полетели. *(Побежали по кругу.)*

Сова

Игра

В лесу темно, все спят давно.

Одна сова не спит, на суку сидит.

Во все стороны глядит,

Да как полетит!

Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.

Цапля

Кто среди болотных вод

На одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадёт,

Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.

Устоять, как цапля, сможешь? *(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*

По болоту мы пройдемся *(Ходьба на месте.)*

И на место вновь вернемся. *(Дети садятся.)*

Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

Насекомые

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.)*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крыльшками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.
(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.
(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

Паучок

Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил.
(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Деревья

Березка

Мы березку посадили, *(Выпрямиться за столом.)*
Мы водой ее полили, *(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*
И березка подросла, *(Встать за столом.)*
К солнцу ветки подняла, *(Руки вверх.)*
А потом их наклонила *(Руки вниз, спина прямая.)* —
И ребят благодарила. *(Поклоны головой, сесть.)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. *(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

В лесу

Руки подняли и покачали (*Качаем поднятыми вверх руками.*)

Это деревья в лесу. (*Плавно опускаем руки вниз.*)

Руки нагнули, кисти встряхнули — (*Встряхивание кистей рук.*)

Ветер сбивает росу. (*Машем руками перед собой.*)

В стороны руки, плавно помашем (*Руки в стороны.*)

Это к нам птицы летят. (*Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.*)

Как они садут, тоже покажем, (*Приседания.*)

Крылья сложили назад. (*Встали, спрятали руки за спину.*)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (*Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.*)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (*Наклоны корпуса вперёд-назад.*)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (*Рывки руками перед грудью.*)

Будем вместе приседать —

Раз, два, три, четыре, пять. (*Приседания.*)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (*Дети идут на места.*)

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (*Потягивания - руки в стороны.*)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (*Потягивания — руки вверх.*)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (*Дети машут руками.*)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (*Наклоны вперёд.*)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.*)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (*Вращение туловищем.*)

Дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,

Потянулся к небу кроной. (*Потягивания — руки вверх.*)

Он на ветках среди леса

Щедро жёлуди развесил. (*Потягивания — руки в стороны.*)

А внизу грибы растут,

Их так много нынче тут!

Не ленись и не стесняйся,

За грибами наклоняйся! (*Наклоны вперёд.*)

Вот лягушка поскакала,

Здесь воды ей, видно, мало.

И квакушка бодро скачет

Прямо к пруду, не иначе. (*Прыжки на месте.*)

Ну, а мы пройдём немного.

Поднимаем выше ногу! (*Ходьба на месте.*)

Походили, порезвились,

И на травку опустились!

Ёлка

Наша ёлка велика (*круговое движение руками*),
Наша ёлка высока (*встать на носочки*),
Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки*),
Достаёт до потолка (*потянуться*).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

За дровами мы идём

За дровами мы идём
И пилу с собой несём. (*Ходьба.*)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить. (*Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.*)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. (*Дети делают движения, словно колят дрова.*)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (*Наклоны.*)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (*Дети садятся.*)

Кедр

На поляне кедр могучий
Задевает кроной тучи.
Рядом с ним растёт сосна,
К небу тянется она. (*Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.*)
Мы внизу грибочки ищем
И в траве усердно рыщем.
Раз — грибок и два — грибок,
Положи их в кузовок. (*Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.*)

Клён

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён.
(*Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.*)

Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.
(*Ходьба с высоким подниманием коленей.*)

Листопад

Падают, падают листья, (*Взмахи руками.*)
В нашем саду листопад.
Желтые, красные листья (*Повороты вокруг себя*)
По ветру вьются, летят.

Мы присели под кусток

Мы присели под кусток,
Чтобы отыскать грибок.
Встали. Потянули спинку.
Вновь шагаем по тропинке. (*Приседания.*)
А теперь вращаем ручки,
Словно разгоняем тучки.
Гоним их вперёд-назад,
По двенадцать раз подряд. (*Вращение прямых рук назад и вперёд.*)
Приседаем ниже, глубже,
Как лягушка в теплой луже.
Прыг — и нету комара!
Вот весёлая игра. (*Из глубокого приседа прыжок вверх.*)
Отдохнули, порезвились
И на стулья опустились. (*Дети садятся.*)

Осенние листики

Мы, листики осенние, на веточках сидели. (*Плавное покачивание руками вверху над головой.*)
Дунул ветер — полетели. (*Руки в стороны.*)
Полетели, полетели и на землю сели. (*Присели.*)
Ветер снова набежал и листочки все поднял, (*Плавное покачивание руками вверху над головой.*)
Повертел нас, покрутил и на землю опустил. (*Дети садятся по местам.*)

Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. (*Потягивания - руки вверх.*)
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер. (*Вращение туловищем вправо и влево.*)
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. (*Наклоны в стороны.*)
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую. (*Дети машут руками, изображая ветер.*)

Три полочки

Есть в лесу три полочки: (*Хлопаем в ладоши.*)
Ели — елки — елочки. (*Руки вверх — в стороны — вниз.*)
Лежат на елях небеса, (*Руки вверх.*)
На елках — птичьих голоса, (*Руки в стороны.*)
Внизу на елочках — роса. (*Руки — вниз, присели.*)

Цветы

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (*Ходьба на месте.*)
Тысяча цветов вокруг! (*Потягивания — руки в стороны.*)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (*Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.*)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (*Потягивания — руки вверх.*)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

Игра

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — Ромашка, я — вьюнок,
Становитесь в наш венок. *(Дети становятся в круг.)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире. *(Ходьба по кругу.)*
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки. *(Бег по кругу.)*
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. *(Ходьба по кругу.)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг опять,
Будем в Солнышко играть.
Мы — весёлые лучи.
Мы — резвы и горячи. *(Прыжки на месте.)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире!

Косари

Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай «раз и делай «два».
(Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

Лепестки

Выросли в саду цветки, *(Руки плавно поднять вверх, потянуться.)*
Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок — *(Легкий бег.)*
Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет
И на землю вновь вернет. *(Присели.)*

Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем. *(Шагаем на месте.)*
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети *(Присели.)*
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. *(Встали.)*
Дружно хлопаем, *(Хлопаем в ладоши.)*
Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! *(Шагаем на месте.)*

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!
(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (*Потягивания — руки в стороны.*)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (*Потягивания — руки вверх.*)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (*Дети машут руками, изображая ветер.*)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (*Наклоны.*)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Наши алые цветки

Наши алые цветки
Распускают лепестки. (*Плавно поднимаем руки вверх.*)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет. (*Качание руками влево-вправо.*)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (*Присели, спрятались.*)
Головой качают, (*Движения головой влево-вправо.*)
Тихо засыпают.

Подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (*Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.*)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (*Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.*)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (*Вращение прямых рук вперёд и назад.*)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (*Дети садятся.*)

Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок.
(*Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.*)

Разговор цветов

Говорит цветку цветок:
«Подними-ка свой листок. (*Дети поднимают и опускают руки.*)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой. (*Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.*)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай. (*Вращение головой.*)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка. (*Наклоны.*)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.» (*Встряхивания кистями рук.*)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе. (*Дети садятся за парты.*)

Боровик

По дорожке шли, *(Маршировать.)*
Боровик нашли. *(Наклониться.)*
Боровик боровой
В мох укрылся с головой, *(Руки над головой в "замке".)*
Мы его пройти могли —
Хорошо, что тихо шли. *(Ходьба на месте.)*

Грибы

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким подниманием ног)*
И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*
Наклонялись, собирали *(наклоны вперед),*
По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в стороны).*

За грибами в лес пошли

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. *(Ходьба на месте.)*
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. *(Приседания.)*
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! *(Наклоны.)*
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. *(Потягивания — руки вверх.)*
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. *(Ходьба на месте.)*
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть. *(Дети садятся.)*

Транспорт

Дети едут на машине

Дети едут на машине, *(Ходьба в парах, держась за плечи передистоящего.)*
Смотрят на дорогу —
Слева — постовой стоит, *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Справа — светофор горит.

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *(Потягивания — руки вверх.)*
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. *(Низкий наклон вперед, руки разводятся в стороны.)*

Машина-1

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.
(Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль.)

Моряки

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 (детей).

Мотоцикл

Это трасса мотокросса.
Крутятся вперед колёса.
Если их назад вращать,
Мотоцикл поедет вспять. *(Вращение прямыми руками вперед и назад.)*

Мы летим под облаками

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

На лошадке ехали

На лошадке ехали, *(Шагаем на месте.)*
До угла доехали.
Сели на машину, *(Бег на месте.)*
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали. *(Приседания.)*
Трр! Стоп! Разворот. *(Поворот кругом.)*
На реке — пароход. *(Хлопаем в ладоши.)*
Пароходом ехали,
До горы доехали. *(Шагаем на месте.)*
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит,
В нем мотор гудит: *(Руки в стороны, «полетели».)*
-У-у-Ф.

Паровоз

Загудел паровоз
«Ту-ту» *(Дети кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку)*
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу *(«паровозы» едут по кругу)*
Далеко их укачу.

Игрушки

Ванька-встанька

Ванька-встанька, ванька-встанька, *(Прыжки на месте)*
Приседай-ка, приседай-ка. *(Приседания.)*
Будь послушен, ишь какой! *(Грозим пальчиком)*
Нам не справиться с тобой. *(Хлопки в ладоши.)*

Карусели

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели, *(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)*
А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом, *(Бег на месте.)*
Тише, тише, не спешите! *(Прыжки на месте.)*
Карусель остановите, *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, раз, два! *(Хлопаем в ладоши.)*
Вот и кончилась игра!

Клоун

Вышел клоун на арену,
Поклонился всем со сцены,
Вправо, влево и вперед...
Поклонился всем как мог. *(Поклоны.)*

Мой веселый, звонкий мяч

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

(Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)

Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пёстрых,
Ладушки, ладушки,
Мы похожи, словно сестры,
Ладушки, ладушки.

(Руки согнуты в локтях, указательным пальцем правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)

Мяч подскакивает вверх

Мяч подскакивает вверх.
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*
Тише, тише, мяч устал,
Прыгать мячик перестал
И под парту закатился. *(Ходьба на месте.)*
Ну и мы за стол садимся. *(Дети садятся.)*

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, *(Стоим на правой ноге.)*
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! *(Шагаем на месте.)*
А теперь постой на левой, *(Стоим на левой ноге.)*
Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте.)*

Список литературы

1. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). — М.: ВАКО, 2005. — 176 с. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
2. Чупахуа И.В.: Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.-Ставрополь: Илекса: Народное образование; Ставропольсервисшкол, 2006
3. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005
4. http://matveyrybka.ucoz.ru/news/fizkultminutki_v_stikhakh/2011-05-22-337
5. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкульт минуток, пальчиковой гимнастики, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014 г.
6. Сайт для воспитателей детских садов «Дошколенок». Подборка физкультминуток. [Электронный ресурс]