**Комплекс физкультминуток для детей дошкольного возраста**

**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:

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) Подвижной игра - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с хорошо знакомыми детям правилами.

3) Дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, культуре речи и математике.

4) Танцевальные движения - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, плавные.

5) Движения под текст стихотворения - используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки, содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей.

6) Двигательное действие 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.

**Физкультминутки. Средняя группа**

**(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | |
| **1 - 2 неделя**  **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**  **На носочки встали**  Потолок достали.  Наклонились столько раз,  Сколько уточек у нас.  Сколько покажу кружков.  Столько выполни прыжков. |
| **Октябрь** | |
| **1 - 2 неделя**  **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**  **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**  **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**  **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**  **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**  **Вверх рука и вниз рука**  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки (о*дна 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)* |
| **Январь** | |
| **1 - 2 неделя**  **Зайка**  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 заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз *(движения выполняются по ходу текста стихотворения).* | **3 - 4 неделя**  **А сейчас мы с вами, дети**  А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре –  Вот летит ракета ввысь*! (1 - 2 - стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3 – 4 - основная стойка)* |
| **Февраль** | |
| **1 - 2 неделя**  **Все ребята дружно встали**  Все ребята дружно встали *(выпрямится)*  И на месте зашагали (хо*дьба на месте)*  На носочках потянулись (р*уки поднять вверх),*  А теперь назад прогнулись (п*рогнуться назад, руки положить за голову)*  Как пружинки мы присели (п*рисесть).*  И тихонько разом сели (в*ыпрямится и сесть)* | **3 - 4 неделя**  **А теперь на месте шаг**  А теперь на месте шаг.  Выше ноги!  Стой, раз, два! (х*одьба на месте)*  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем (п*однимать и опускать плечи)*  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем (р*уки перед грудью, рывки руками)*  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно! *(прыжки на месте.)* Мы колени поднимаем -  Шаг на месте выполняем (х*одьба на месте)*  От души мы потянулись, *(потягивания - руки вверх и в стороны)*  И на место вновь вернулись *(дети садятся)* |
| **Март** | |
| **1 - 2 неделя**  **Лебеди**  Лебеди летят,  Крыльями машут *(плавные движения руками с большой амплитудой)*  Прогнулись над водой,  Качают головой *(наклоны вперед, прогнувшись)*  Прямо и гордо умеют держаться,  Тихо-тихо на воду садятся *(приседания)*. | **3 - 4 неделя**  **Маша растеряша**  Ищет вещи Маша, *(поворот в одну сторону)*  Маша растеряша *(поворот в другую сторону, в исходное положение)*  И на стуле нет, *(руки вперёд, в стороны)*  И под стулом нет, *(присесть, развести руки в стороны)*  На кровати нет, *(руки опустили)*  Под кроватью нет.  Вот какая Маша*, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)*  Маша растеряша! |
| **Апрель** | |
| **1 - 2 неделя**  **Лесок**  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**  **Веселый счет**  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**  **Аист**  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова - правою ногой,  Снова - левою ногой,  После - правою ногой,  После - левою ногой.  Вот тогда придешь домой. | **3 - 4 неделя**  **Буратино**  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**  Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей. | **3 - 4 неделя**  Я иду, и ты идешь - раз, два, три *(шаг на месте)*  Я пою, и ты поешь - раз, два, три *(стоя, дирижируем двумя 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**  **Две лягушки**  На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись | **3 - 4 неделя**  **Кузнечики**  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |
| **Декабрь** | |
| **1 – 2 неделя**  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**  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**  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**  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**  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**  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем и кружимся потом. |
| **Март** | |
| **1 - 2 неделя**  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**  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. |
| **Апрель** | |
| **1 - 2 неделя**  **Паровоз**  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. | **3 - 4 неделя**  **Зарядка**  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». |
| **Май** | |
| **1 - 2 неделя**  На зарядку солнышко поднимает нас.  Поднимаем руки мы по команде - раз!  А над нами весело шелестит листва.  Опускаем руки мы по команде - два! | **3 - 4 неделя**  Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  А потом их разведем  И к себе скорей прижмем.  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей. |

**Физкультминутки. Подготовительная группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | |
| **1 - 2 неделя**  **Школьникам на память**  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! | **3 - 4 неделя**  **Переменка**  Переменка, переменка! *(стоят в круга, хлопают в ладоши)*  Отдохните хорошенько  Можно бегать и шуметь, *(бегают по группе)*  Танцевать и песни петь, *(танцуют, как умеют)*  Можно сесть и помолчать, *(приседают на корточки и затихают)*  Толь - чур! Нельзя - скучать*! (вскакивают и прыгают)* |
| **Октябрь** | |
| **1 - 2 неделя**  По городу трамваи, троллейбусы идут, *(«едут» по кругу)*  Их по своим маршрутам водители ведут  Спешишь ли в гости к другу, *(делают повороты туловищем)*  Иль в школу на урок,  Они без опоздания тебя доставят в срок *(«едут» по кругу).* | **3 - 4 неделя**  **Листья**  Листья осенние тихо кружатся, *(плавно кружатся)*  Прямо нам под ноги листья ложатся *(приседают)*  И под ногами шуршат, шелестят *(водят руками по полу)*  Будто опять закружиться хотят *(плавно кружатся)* |
| **Ноябрь** | |
| **1 - 2 неделя**  **Детский сад**  Солнце скрылось за домами, *(«солнышко» над головой)*  Покидаем детский сад *(шаги на месте)*  Я рассказываю маме *(показывают на себя, а потом на воображаемую маму)*  Про себя и про ребят: *(показывают на себя, а потом на других ребят)*  Как мы хором песни пели*, (далее движения по тексту)*  Как играли в чехарду,  Что мы пили, что мы ели,  Что читали в детсаду. | **3 - 4 неделя**  **Радуга**  Здравствуй, радуга-дуга, *(дети выполняют наклон)*  Разноцветный мостик! *(широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу)*  Здравствуй, радуга-дуга! *(вновь выполняют наклон)*  Принимай нас в гости *(идут, по кругу взявшись за руки)*  Мы по радуге бегом *(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)* Пробежимся босиком.  Через радугу-дугу *(встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках)*  Перепрыгнем на бегу *(делают еще четыре прыжка на носках)*  И опять бегом, бегом *(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)* Пробежимся босиком. |
| **Декабрь** | |
| **1 – 2 неделя**  **Если был бы я девчонкой…**  Если был бы я девчонкой, *(идут по кругу)*  Я бы время не терял!  Я б на улице не прыгал *(останавливаются и повторяют движения)*  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 *(прыгают на месте).*  Я б расставил по местам!  От чего ж я не девчонка? *(мальчики машут рукой)*  Я бы маме так помог! *(ставят руки на пояс)*  Мама, сразу бы сказала:  - Молодчина ты, сынок!  *(вытягивают руки вперёд ладонями вверх)* | **3 – 4 неделя**  **Чайник**  Я - чайник, *(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе)*  Ворчун, хлопотун, сумасброд,  Я вам напоказ выставляю живот. *(животик надут)*  Я чай кипячу, клокочу и кричу: *(топают обеими ногами)*  «Эй люди, я с вами чай пить хочу». *(делают призывные движения правой рукой)* |
| **Январь** | |
| **1 - 2 неделя**  **Елочка**  Наряжали звери ёлку *(изображая животных по выбору, идут по кругу)*  Помогал зайчонок волку, (*делают движения, словно наряжают ёлку)*  Белочка и ёжик  Потрудились тоже.  К ёлочке несли корзины*, (идут по кругу с «корзинами» в руках)*  В них грибочки и рябина, *(достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины»)*  Яблочки на диво *(показывают друг другу)*  Будет ель красива (*хлопают в ладоши и прыгают на месте).* | **3 - 4 неделя**  **Снежинки**  Кружатся снежинки *(кружатся на носочках)*  В воздухе морозном.  Падают на землю *(медленно приседают, руками показывают падение снежинок)*  Кружевные звёзды.  Вот одна упала *(встают, «ловят» снежинку на ладонь).*  Ой, не тай, снежинка (*бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)*  Подожди немножко. |
| **Февраль** | |
| **1 - 2 неделя**  Может мне в футбол играть, *(«пинают» ногами мяч)*  Может книжку мне читать, *(складывают руки, как книжку)*  Может суп мне разогреть, *(сжимают и разжимают пальцы)*  Может мультик посмотреть, *(прыгают на месте)*  Может поиграть он в шашки*, (делают повороты туловищем)*  Может даже вымыть чашки, *(делают движения напоминающие мытьё посуды)*  Может прокатить меня *(скачут по кругу как лошадки)*  Вместо быстрого коня.  Может рыбу мне ловить *(«ловят рыбу»)*  Может кран на кухне починить. *(хлопают в ладоши)*  Для меня всегда герой -  Самый лучший папа мой! (*маршируют по кругу)* | **3 - 4 неделя**  **Мамин праздник**  Вот подснежник на поляне, *(идут по кругу)*  Я его нашел. *(нагибаются «срывают цветок»)*  Отнесу подснежник маме, *(идут по кругу, в руке «цветок»)*  Хоть и не расцвел.  И меня с цветком так нежно *(обнимают сами себя)*  Мама обняла,  Что раскрылся мой подснежник (р*азводят руки в стороны)*  От её тепла. |
| **Март** | |
| **1 - 2 неделя**  **Вышиваю девочки**  Вышивают девочки, *(«вышивают»)*  Сидя на траве, *(приседают)*  Вышивают девочки  Шёлком на канве *(«вышивают») -*  Это клюв!  А это шпоры! –  А вот это гребешок*! (показывают клюв, шпоры, гребешок)*  Приутихли разговоры, (*пальчик прикладывают к губам)*  За стежком бежит стежок. *(бегут друг за другом)* | **3 - 4 неделя**  **Весна**  Весна, весна красная  Весна, весна красная! *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*  Приди, весна, с радостью,  С радостью, с радостью *(поворачиваются и в противоположную сторону)*  С великой милостью:  С льном высоким, *(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох)*  С корнем глубоким, *(опускают руки, приседают, делают выдох)*  С хлебами обильными. (*взявшись за руки, бегут по кругу)* |
| **Апрель** | |
| **1 - 2 неделя**  **Если нравится тебе**  *Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.*  Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами над головой).*  Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка в ладоши).*  Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками).*  Если нравится тебе, то делай так *(2 притопа ногами).*  Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».  Если нравится тебе, то и другим ты покажи. | **3 - 4 неделя**  **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 |
| **Май** | |
| **1 - 2 неделя**  **Самолёт**  Руки в стороны - в полёт *(дети поднимают прямые руки в стороны)*  Полетит наш самолёт*. (поворачиваются вокруг себя)*  Делал правый поворот, (*через правое плечо, подняв правую руку)*  Сделал левый поворот, (*поворачиваются через левое плечо,* *подняв левую руку)*  Крыльями покачал (*покачивают крыльями руками)*  Загудел и задрожал *(поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-у-у…»)*  Начинается полёт,  Полетел наш самолёт, *(бегут по кругу, расставив руки в стороны)*  Вот закончился полёт*, (замедляют бег)*  Приземлился самолёт (*опускаются на одно колено)* | **3 - 4 неделя**  **Раз, два, три, четыре, пять.**  Раз, два, три, четыре, пять, *(скачут по кругу)*  Будем летом мы играть,  Будем плавать и качаться, *(«плывут»)*  Будет прыгать и кататься*, («прыгают»)*  Будем бегать, загорать. *(бегают по группе)*  И грибочки собирать. |