

МАДОУ № 26

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ  
ДЛЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**



**Кемерово - 2020**

Материал данного пособия собран с учетом возрастных возможностей детей дошкольного возраста. Разнообразные упражнения помогут развивать физические навыки, укрепить его здоровье.

Пособие предназначено педагогам ДОУ, руководителям дополнительного образования, студентам педагогических образовательных учреждений, а также родителям детей дошкольного возраста.

Значение физкультминутки заключается в упорядоченной смене деятельности и позы дошкольника путем двигательной активности, которая в свою очередь снимет усталость и восстановит положительное эмоциональное состояние психики.

Что важно знать о физкультминутке?

В процессе самого занятия физкультминутка может быть проведена, как стоя у стола, за которым занимается ребенок, так и сидя за ним. Состоит она, как правило, из двух-трех упражнений на сгибание и разгибание туловища, круговых движений рук, упражнений, активизирующих работу мышц и раскрывающих грудную клетку, а также ходьбы на месте. Время, затраченное на физкультминутку, составляет в среднем 3 - 4 минуты. Если физкультминутка проходит между занятиями, то она может принимать вид какой-нибудь подвижной игры. После выполнения всех упражнений следует непродолжительная ходьба.

## 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 правую ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правую ногою,  
Снова — левою ногою  
После — правую ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.



## Дни недели

В понедельник я купался, *(Изображаем плавание.)*

А во вторник — рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

## А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах  
,Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*  
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*  
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. *(Дети останавливаются)*



## 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.)*

## А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги!  
Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*  
Мы колени поднимаем  
—Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*  
От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

## 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).*

## 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.)*



## Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*



## Чтоб совсем проснуться

Чтоб совсем проснуться,  
Нужно потянуться! *(Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)*  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись. *(Наклоны вперёд и назад.)*  
Спину тоже разминаем,  
Взад-вперёд её сгибаем. *(Наклоны вперёд-назад.)*  
Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражнение,  
Чтобы отдых дать спине. *(Повороты корпуса вправо и влево.)*  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора на место сесть нам. *(Дети садятся.)*





## Хватит спать!

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись. *(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)*

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! *(Приседания)*



## Хомка-хомячок

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.)*

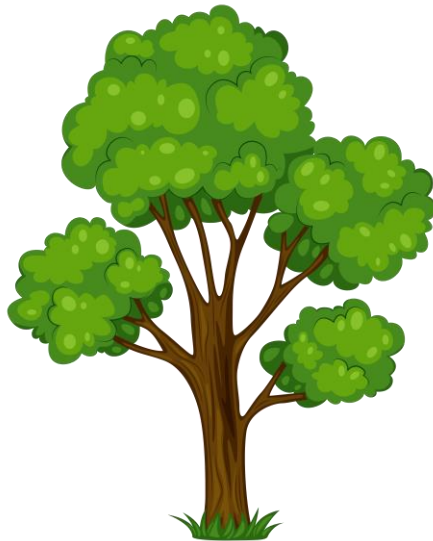
Цапля ходит по воде  
Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*

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).*



## 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.)*



## Вот под елочкой

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 *(Машут руками, как крыльями.)*

И все вместе засыпают: *(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

## 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, *(Махи 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.)*

## Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз *(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)*

Поглядеть, который час. *(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дернули за гири. *(Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Бег на месте или к своему месту.)*

## Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения головой.)*

Клювом перья расправляют. *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ветер ветки раскачал? *(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

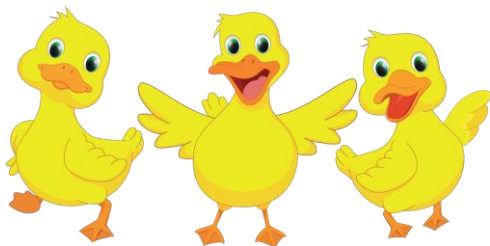
Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. *(Присели.)*



### Чтобы сильным стать и ловким

Чтобы сильным стать и ловким, *(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)*

Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте.)*

Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох.)*

Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*

А потом

Шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте.)*

Как погода хороша! *(Прыжки на месте.)*

Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте.)*

Ловим снег — хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны, по швам, *(Руки в стороны.)*

Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мы теперь метатели, *(Изображаем метание левой рукой.)*

Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой.)*

Размахнись рукой - бросок! *(Изображаем метание левой (правой) рукой.)*

Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*



## Это лёгкая забава

Это лёгкая забава

—Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно

—Там стена, а там окно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много присесть. *(Приседания.)*

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. *(Ходьба на месте.)*

## Тренировка

Крутим мельницу вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Наклоняться будем все,

Будто прыгаем в бассейн. *(Наклоны вперёд.)*

А потом назад прогнёмся,

Хорошенько разомнёмся. *(Наклоны назад.)*

И попрыгать нам пора,

Мы не прыгали с утра. *(Прыжки на месте.)*

Шаг на месте в заключение.

Это тоже упражненье. *(Ходьба на месте.)*

Поскакали, потянулись

—Вот и славно отдохнули. *(Дети садятся.)*

## Улыбнись

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись!

Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два,

раз-два-три,

Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

