

Физкультминутки

для детей
4-7 лет



Составила инструктор по физической культуре
Козырева Алена Геннадьевна

Барнаул, 2022

1. Физкультминутки

Средняя группа:

«Маленький гном»

Жил-был маленький гном

У гнома был маленький дом

(Изображение руками «крыши» над головой)

Гномик кашу варил

(«Помешивание» каши)

И всем – всем - всем говорил

(Показ друг на друга)

«Все мы, и ты, и я – друзья!

(Руку на плечо соседа)

В гости ко мне прибегайте

(Бег на месте)

Ноги вытирайте!

(«Вытирание» ног)

Садитесь за стол

(Приседания)

Кашей угощайтесь!

(Имитация действия с ложкой)

И друг другу – улыбайтесь!



«Самолет»

Я построю самолёт,

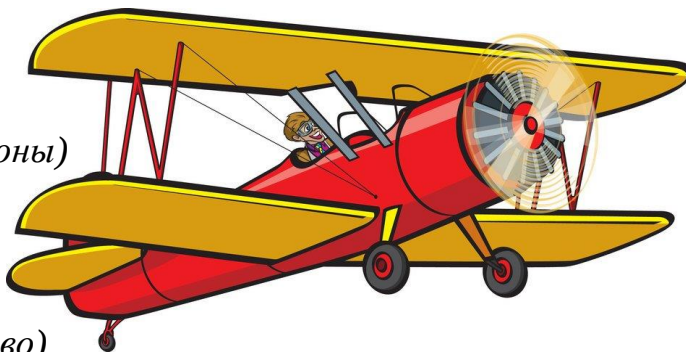
Шлем надену, и в полёт.

(Наклоны туловища, руки в стороны)

Сквозь волнистые туманы,

Полечу в другие страны.

(Повороты туловища вправо, влево)



Над морями и лесами,

Над горами и полями.

(Наклоны туловища вправо, влево)

Облечу весь шар земной,

А потом вернусь домой

(Марш на месте).

Старшая группа:

«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. *(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)*



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, *(Присесть на пол)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Согнуть ноги в коленях)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой вперед)*

И все дружно вместе встали. *(Встать)*



Подготовительная группа:

Лесная прогулка

Дети утром рано встали,

грибами в лес пошли. *(Ходьба на месте)*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. *(Приседания)*

пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,



За

На

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)*

«Разминка»

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо — влево. *(Вращение головой)*

А теперь руками крутим —

И для них разминка будет. *(Вращение рук вперед и назад)*

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. *(Руки вверх и в стороны)*

Повороты вправо — влево,

Плавно производим. *(Повороты влево и вправо)*

Наклоняемся легко,

Достаем руками пол. *(Наклоны вперед)*

Потянули плечи, спинки

А теперь конец разминке.



Упражнения для глазодвигательной гимнастики

«Морковка»

Вверх морковку подними

На неё ты посмотри

(Поднять взгляд вверх).

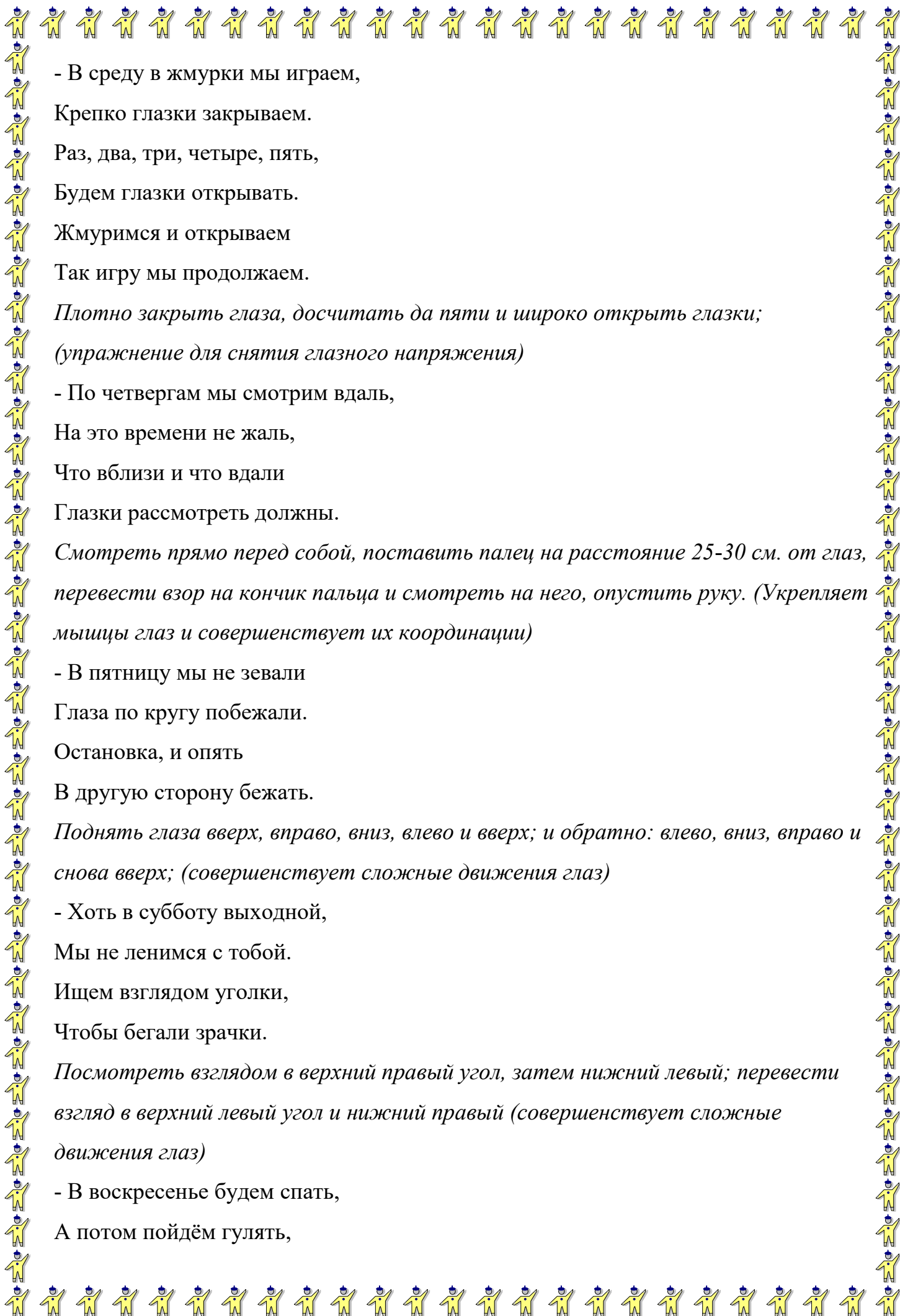
Вниз морковку опусти
Только глазками смотри
(Опустить взгляд вниз).
Вверх и вниз и вправо-влево
*(Посмотреть влево,
посмотреть вправо).*
Ах, да Заинька умелый
Глазками моргает
Глазки закрывает
(Быстро поморгать).
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.



«Весёлая неделька»

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
*Поднять глаза вверх; опустить их книзу,
голова неподвижна; (снимает глазное
напряжение).*
- Во вторник часики - глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*





- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;

(упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз,

перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет

мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и

снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести

взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные

движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закреть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

«Дружная зарядка»

Мы топаем ногами: топ-топ.

(Топают ногами, глаза опущены вниз)

Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп.

(Хлопают руками перед собой, взгляд фиксируется на руках)

Мы руки поднимаем,

(Пальцы, кроме указательных сжимают в кулаки, поднимают руки, фиксируя взгляд на кончиках указательных пальцев, и прослеживают их движение взглядом (голова неподвижна))

Мы руки опускаем,

(Опускают руки и следят за ними взглядом (голова неподвижна))

Мы руки подаем

(Ставят руки на пояс)

И бегаем кругом.

(Выполняют повороты кругом)

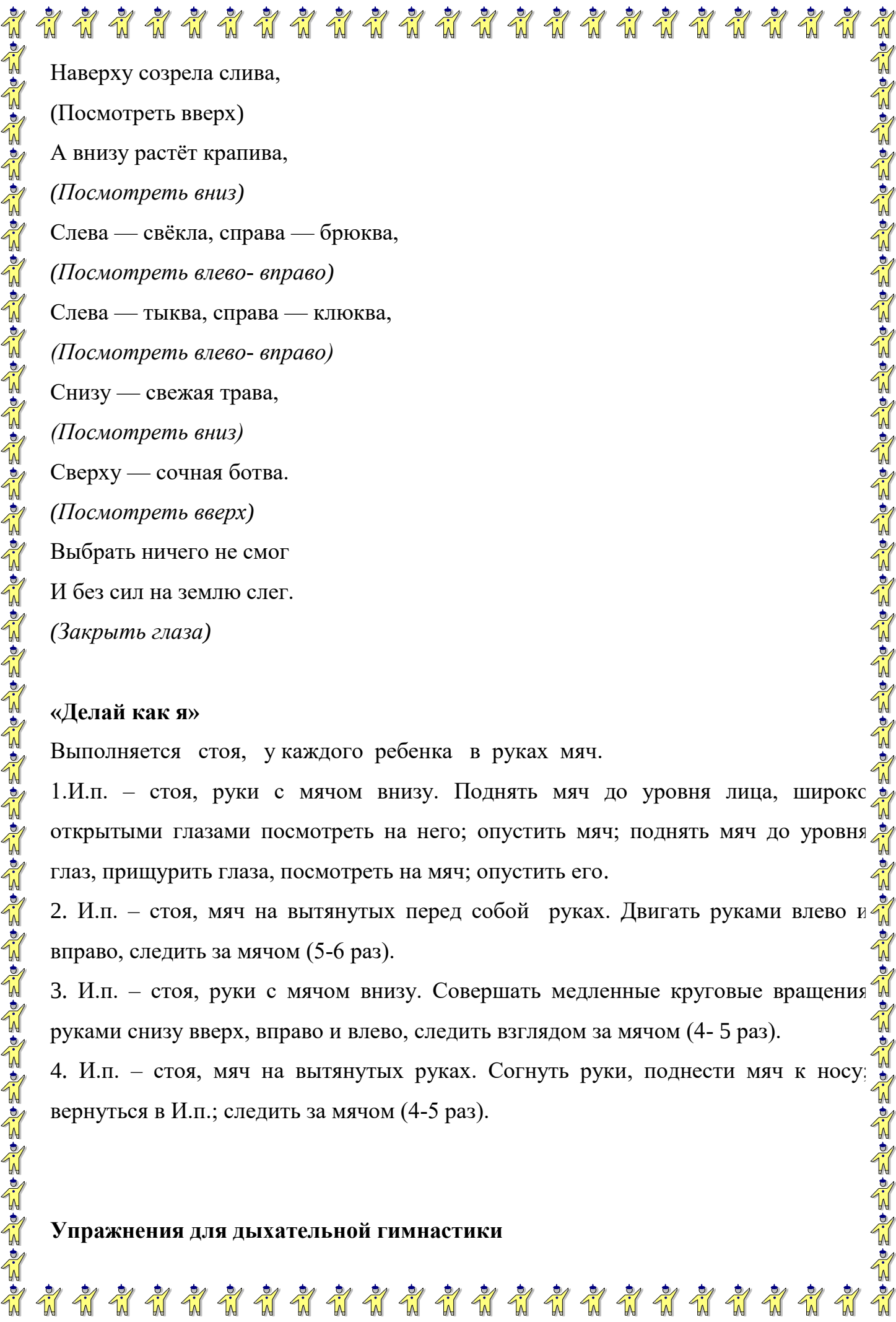
«Ослик»

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

(Обвести глазами круг)





Наверху созрела слива,

(Посмотреть вверх)

А внизу растёт крапива,

(Посмотреть вниз)

Слева — свёкла, справа — брюква,

(Посмотреть влево- вправо)

Слева — тыква, справа — клюква,

(Посмотреть влево- вправо)

Снизу — свежая трава,

(Посмотреть вниз)

Сверху — сочная ботва.

(Посмотреть вверх)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Закрыть глаза)

«Делай как я»

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках мяч.

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня глаз, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить за мячом (5-6 раз).

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4- 5 раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в И.п.; следить за мячом (4-5 раз).

Упражнения для дыхательной гимнастики

Самолет

Самолёттик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

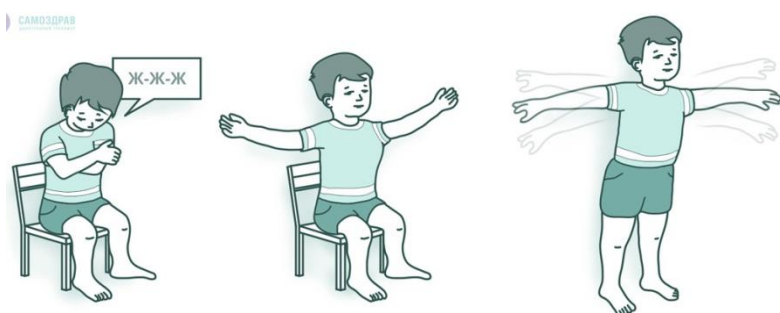
Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза



«Бегемотик»

ИП: лежа на спине или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



«Фокус»

На кончик носа положить
ватку широким языком в
форме "чашечки", прижатым
к верхней губе, сдуть ватку с
носа вверх:

С вами в цирке побывали,
За фокусами наблюдали,
Но и сами мы с усами,
Фокусы покажем маме.

