

Методическая разработка

Тематические физкультминутки

*Чуйкова Екатерина Вячеславовна,
воспитатель ГБОУ СОШ №806
дошкольное отделение №7 г. Москвы*

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

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

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**.

Темы физкультминуток могут быть самыми разнообразными. Множество стихотворений написано для проведения подвижных игр с детьми. Рифмы предлагают изобразить всевозможных животных, природные стихии или игрушки и технику.

Физкультминутки могут быть тематическими, т.е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, отражающим движение транспорта, животных, насекомых и т.д. Тематические физкультминутки, включающие в себя игровой компонент, способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребенка.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Времена года

Зимняя прогулка Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пошли гулять. Бабу снежную слепили,	<i>Загибают пальчики, начиная с большого. Идут, высоко поднимая колени. «Лепят снежок» двумя ладошками.</i>
--	---

Птичек крошками кормили,
С горки мы потом катались,
А еще в снегу валялись.
Все в снегу домой пришли,
Съели суп и спать пошли.

Животные зимой

Зимой в берлоге мишка спит,

Под крышей воробей сидит.

Лиска рыжая – в норе,

Жучка – в теплой конуре.

В логове лежит волчиха,

Под кустом дрожит зайчиха,

Белка спряталась в дупле,

Ежик спит в сухой траве.

Веснянка

Солнышко, солнышко

Золотое доннышко.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.

Приседают, руки на поясе.

Наклоны туловища влево - вправо.

Отряхивают ладони.

«Едят ложкой»; руки – под щеку.

Ладони под правую щеку и повороты туловищем вправо-влево; затем ладони под левую щеку и повороты туловища вправо-влево.

*Руки поднять над головой, образуя «крышу».
Присесть – руки на поясе.*

Руки согнуть в локтях к груди – движения ладонями вверх-вниз, медленно приседая.

*Присесть – колени развести в стороны.
Ладони на полу, голову приподнять вверх.*

Сложенными друг к другу ладонями провести перед собой полукруг. Ладони вверх по бокам головы.

Руками – полукруг сверху вниз перед собой руки в стороны – потрясти кистями, затем ладони над головой – движения вверх-вниз «заячьи ушки».

*Руки согнуть в локтях к груди, кисти вниз.
Повороты корпуса влево-вправо.*

*Ладони перед собой – пальцы растопырить.
Наклоны туловища вправо– влево.*

Идут по кругу, взявшись за руки.

Меняют направление движения.

<p>Побежал в саду ручей Прилетели сто грачей. А сугробы тают, тают, А цветочки подрастают.</p> <p>Цветы Возле дома у калитки, Там, где ползают улитки – Зацвели у нас цветы Разноцветной красоты: Розы, астры и дубки, Хризантемы, ноготки. Пышный мы букет нарвем, В детский садик отнесем.</p> <p>Грибы Заглянули за пенек: Раз – грибок И два – грибок. И лисички, и маслята, Рыжики, боровики, опята Всех в корзину мы кладем. И еще искать пойдем.</p>	<p><i>Бегут по кругу. «Летят» по кругу. Остановились, медленно приседают. Тянутся на носочках, руки вверх.</i></p> <p><i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i></p> <p><i>Останавливаются, приседают. Медленно поднимаются – руки вверх. Загибают пальцы обеих рук, перечисляя цветы. Обхватить себя скрещенными руками за плечи. Маршируют, высоко поднимая колени.</i></p> <p><i>Руки на поясе. Наклоняются вперед – ноги прямые. 2 поворота туловища вправо-влево с полуприсядами.</i></p> <p><i>Перечисляя грибы, загибают пальцы обеих рук. Разжимают пальцы, наклоняются вперед - руки на полу. Выпрямляются. Маршируют, высоко поднимая колени.</i></p>
<p>Осень Осень. По утрам морозы. В рощах желтый листопад. Листья около березы</p>	<p><i>Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх, Плавные движения над головой влево-вправо. Медленно приседают, делают плавные</i></p>

<p>Золотым ковром лежат. В лужах лед прозрачно-синий. На листочках белый иней.</p> <p>Природа, животные, насекомые, птицы, рыбы</p> <p>Деревья Утро. Мир проснулся. Небо голубое. Лес стоит умытый Чистой росой. Дуб могучий, сильный. Рядом с ним рябина И трясет листвою Тонкая осина. Тополь пирамидкой. Ива – раскидалась. Расцветает липа, Пчелкам – это радость!</p> <p>Лебеди Лебеди летят, Крыльями машут, Склонились над водой, Качают головой,</p> <p>Гордо и смело Умеют держаться, И тихо, тихо На воду садятся.</p>	<p><i>движения руками перед собой влево-вправо. Встают, плавно разводят руки в стороны Поднимаются на носочки, руки вверх.</i></p> <p><i>Потирают глаза руками. Потянуться, голову и руки вверх.</i></p> <p><i>Показывают очертания деревьев перед собой. «Силовой жест», согнутыми в локтях руками. Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево. Руки в стороны – потряхивающие движения рук.</i></p> <p><i>Ладонями «чертят треугольник» перед собой. Руки развести в стороны. Волнообразные движения вверх-вниз. Бегают по группе, изображая пчелок.</i></p> <p><i>2 взмаха руками вверх – вниз.</i></p> <p><i>Руки в стороны, наклонить корпус вперед, ноги на ширине плеч. Повороты головы вправо – влево.</i></p> <p><i>Выпрямляются, руки – вдоль туловища, ладони - вверх, ноги вместе.</i></p> <p><i>Приседают – ладони на полу.</i></p>
--	--

Звериная зарядка

Раз – присядка,

Два – прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнуть

И легонечко подпрыгнуть.

Ну, а мишка косолапый,

Широко расставив лапы:

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало –

Начинает все с начала!

Пчела

Прилетела к нам вчера

Полосатая пчела,

А за нею шмель – шмелек

И веселый мотылек,

Два жучка и стрекоза,

Как фонарики глаза

Полетали, полетали

От усталости упали.

Рыбы

Рыбы плавают в реке,

В Черном море, в озерке.

Окунь, ерш, карась, налим –

Присесть.

Подпрыгнуть.

Ладони на голову – ушки на макушке.

Кулачками протереть глаза.

Потягивание с отводом рук.

Зевнуть, прикрывая рот ладонью.

Движения бедрами из стороны в сторону.

Прогнуться в спине вперед.

Легкий прыжок вверх.

Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса.

Ноги на ширине плеч.

Переступание с ноги на ногу.

Раскачивание туловищем из стороны в сторону.

Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.

Машут руками вверх – вниз.

Произнося название насекомых, загибают по одному пальчику на обеих руках.

Делают «очки» из пальчиков.

Машут руками вверх – вниз.

Роняют руки вниз, хлопая себя по бокам.

Идут по кругу. Ладони – лодочкой,

Волнообразные движения ладонями.

Останавливаются. Перечисляя рыб, загибают пальцы обеих рук.

<p>Все относятся к речным. А еще есть щука, лещ –</p> <p>В общем всех не перечесть. Мы о рыбах продолжаем: О морских заводим речь. В море плавают акулы, Веслоносы, рыба – лист.</p> <p>Сельдь, помпон, рыба-пила,</p> <p>Даже есть такая рыба под названием игла.</p> <p>Они плавать не боятся, Они плавают, резвятся. Все, что связано с водой, Это рыбам – дом родной.</p> <p>Птичий двор Птичий двор, птичий двор</p> <p>Слышим птичий разговор: «Кря-кря-кря, да куд-куда!» Бегают туда – сюда: Гуси с петухами, Утки с индюками. Мы, как уточки походим. И как гуси – полетим. А от петуха, что бил нас</p> <p>Мы ребята убежим.</p>	<p><i>Ладонями имитируют пасть щуки; затем соединяем ладошки, показывая плоского леща.</i></p> <p><i>Махают правой рукой.</i></p> <p><i>Руками указывают на себя.</i></p> <p><i>Разводят руки в стороны.</i></p> <p><i>Согнуть пальцы рук.</i></p> <p><i>Большой палец – к носу и помахать всеми пальцами. Повернуть ладони вверх.</i></p> <p><i>Соединить ладони – волнообразные движения; имитация движений пилой.</i></p> <p><i>Имитация шитья иглой.</i></p> <p><i>Повороты корпуса влево - вправо с полуприсядами.</i></p> <p><i>Волнообразные движения соединенными кистями перед собой. Соединить ладони над головой – «крыша».</i></p> <p><i>Правая ладонь к бровям – смотрим из-под руки, поворачивая голову вправо-влево.</i></p> <p><i>Подставляют ладонь к уху.</i></p> <p><i>Бегаю вокруг себя, взявшись под руки.</i></p> <p><i>Походить вразвалочку вокруг себя, Руки вдоль туловища, ладони в стороны. Бегают, взмахивая руками.</i></p> <p><i>Говорят шепотом – указательный палец подносят к губам.</i></p> <p><i>Разбегаются в разные стороны.</i></p>
---	---

<p>Разные</p> <p>Овощи</p> <p>Овощей мы наберем, Если в огород пойдем. Здесь поспели ни бананы:</p> <p>Лук, чеснок и баклажаны</p> <p>И редиска и морковка – Им в земле сидеть так ловко. Мы их из земли достанем</p> <p>И салаты делать станем.</p> <p>Части тела</p> <p>Одна дана нам голова,</p> <p>А уха - два и глаза - два, И две щеки, и две руки, и две ноги.</p> <p>Зато один и нос и рот. А было б все наоборот:</p> <p>Одна рука, одна нога. Зато два рта и языка.</p> <p>Мы только бы и знали, Что ели, да болтали.</p> <p>Мебель</p>	<p><i>Идут по кругу, взявшись за руки, высоко поднимая колени.</i></p> <p><i>Останавливаются, поворачиваются в круг, разводят руки в стороны перед собой. Отрицательный жест указательным пальцем.</i></p> <p><i>2 поворота туловищем влево-вправо руки на поясе. Наклонится – руки перед собой.</i></p> <p><i>Поднимают левую, затем правую руку вверх. Руки на поясе. Присесть.</i></p> <p><i>Наклониться вперед – хватательные движения ладонями у пола.</i></p> <p><i>Потирающие движения ладонями друг о друга.</i></p> <p><i>Показывают указательный палец правой руки. Круговые движения ладонью над головой</i></p> <p><i>Указывают на уши, глаза.</i></p> <p><i>Указывают на щеки, руки вперед, указывают на ноги.</i></p> <p><i>Показывают 1 палец. Указывают на нос, рот.</i></p> <p><i>Руки согнуты в локтях к груди – круговые движения кистями одна вокруг другой.</i></p> <p><i>Показывают 1 палец, указывают на руку, ногу.</i></p> <p><i>Показывают 2 пальца, указывают на рот, делают пальцами «нос буратино» ко рту (язык).</i></p> <p><i>Руки на поясе – повороты корпуса влево-вправо с пружинками.</i></p> <p><i>Загибаем пальцы, перечисляя мебель.</i></p>
---	--

<p>Стул и стол, диван, комод – Мебелью зовет народ! Шкаф наш служит для того, Чтобы класть туда белье!</p> <p>Для чего нужна кровать? Чтоб удобно было спать! Мебель создает уют</p> <p>И на даче, в доме, тут!</p>	<p><i>Показать ладошки.</i></p> <p><i>Развести руки в стороны.</i></p> <p><i>Руки, согнутые в локтях перед грудью (движения наверх).</i></p> <p><i>Руки развести в стороны.</i></p> <p><i>Ладони сложить и под щеку.</i></p> <p><i>Руки на поясе, повороты с полуприседаниями вправо – влево</i></p> <p><i>Развести руки в стороны.</i></p>
---	---