

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Тополек»

Физкультминутки для снятия общего утомления

Выполнила:

Александрова Е.А.

с. Казачинское

Физкультминутки для снятия общего утомления:

Цель: профилактика утомления, активизация кровообращения, восстановление умственной работоспособности, улучшение осанки, повышение эмоционального фона.

Общие правила проведения:

- Длительность: 2–4 минуты.
- Частота: каждые 15–20 мин при статической нагрузке.
- Место: прямо на рабочем месте (за столами) или в свободном пространстве группы.
- Форма: игровая, с чёткими, простыми движениями и ритмичным текстом.
- Темп: средний, с плавными переходами; для старших групп — возможны ускорения.
- Интонация: бодрая, поощряющая; можно сопровождать музыкой.

Младшая группа (3–4 года)

1. «Солнышко»

Солнышко встаёт,
Ручки вверх несёт.
Лучики сияют,
Ручки опускают.
Ветер дует — ветки качают,
Мы за ними повторяем!

Движения:

- руки вверх — потянуться;
- плавные покачивания руками в стороны;
- опустить руки, слегка покачать туловищем.

2. «Зайчики»

Зайки прыгают, скачут,
Ушки вверх, хвостик прячут.
Раз — прыжок, два — прыжок,
Сели, отдохнули — и снова в путь!

Движения:

- прыжки на двух ногах;
- присели, руки на коленях;
- повторить 2–3 раза.

3. «Дождик»

Дождик капает — кап-кап,
Мы по лужам — топ-топ.
Руки вверх, руки вниз,
Весело танцуем — прыг-прыг-прыг!

Движения:

- постукивать пальцами по столу/коленям;
- шаги на месте;
- махи руками вверх-вниз;
- лёгкие прыжки.

4. «Птички»

Птички крылышками машут,
В небе весело летают.
Сели на ветку — отдохнули,
И опять взлетают!

Движения:

- махи руками, как крыльями;
- присесть, руки на колени;
- встать, продолжить махи.

5. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый по лесу идёт,
Шишки собирает, в карман кладёт.
Вдруг упала шишка — прямо мишке в лоб!
Мишка рассердился и ногою — топ!

Движения:

- «идём» переваливаясь;
- наклоны вперёд, «собираем шишки»;
- коснуться лба;
- топнуть ногой.

Средняя группа (4–5 лет)

1. **«Овощи»**

Мы морковку рубим-рубим,
Мы картошку трём-трём,
Мы капусту режем-режем,
А потом всё соберём!

Движения:

- рубящие движения руками;
- трём ладони друг о друга;
- режущие движения руками;
- сгребаем «овощи» в ладошки.

2. **«Весёлые ножки»**

Ножки, ножки — топ-топ-топ,
По дорожке — скок-скок-скок!
Ручки, ручки — хлоп-хлоп-хлоп,
Вместе весело идём!

Движения:

- топот ногами;
- прыжки;
- хлопки в ладоши;
- ходьба на месте.

3. **«Бабочка»**

Бабочка летает, крылышками машет,
На цветочек села — крылышки сложила.
Снова полетела — крылышки раскрыла,
Весело кружится — вот какая сила!

Движения:

- махи руками в стороны, как крыльями;
- присесть, сложить руки на коленях;
- встать, снова махи;
- покружиться на месте.

4. **«Поезд»**

Чух-чух, чух-чух — поезд мчится,
Колёса стучат — тук-тук-тук!
Вагончики качаются — влево-вправо,
Остановка — все выходят!

Движения:

- ходьба с круговыми движениями рук перед собой («колёса»);
- покачивания туловищем влево-вправо;
- остановиться, хлопнуть в ладоши.

5. **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише —
Деревцо всё выше, выше!

Движения:

- махи руками на лицо;
- покачивания из стороны в сторону;
- приседать, опуская руки;
- потянуться вверх, руки в стороны.

Старшая и подготовительная группы (5–7 лет)

1. **«Космонавты»**

Раз, два, три, четыре, пять —
В космос летим — не зевай!
Руки в стороны, вперёд, назад,
Поворот — и на орбиту!
Прыгнем выше облаков —
Вот мы и дома снова!

Движения:

- счёт пальцами;
 - круговые движения руками;
 - повороты туловища;
 - прыжки вверх;
 - ходьба на месте.
2. **«Лесные звери»**
- Зайчик прыгает — скок-скок,
Волк идёт — рычит: «У-у-у!»
Медведь шагает — топ-топ,
Лиса крадётся — тихо-тихо...
Все звери дружно — раз-два-три —
Танцуют и поют!

Движения:

- прыжки на месте;
- шагать на месте, рычать;
- переваливаться, как медведь;
- идти на цыпочках;
- хлопать в ладоши, танцевать.

3. **«Море»**

Волны катятся — вперёд-назад,
Ветер дует — в бок, в бок, в бок!
Чайки машут — вверх-вниз,
Кораблик плывёт — ту-ту-ту!
Приплыли — на берег вышли,
Отдохнули и дальше пошли!

Движения:

- плавные махи руками вперёд-назад;
- покачивания туловища в стороны;
- махи руками вверх-вниз («чайки»);
- ходьба на месте;
- присесть, отдохнуть;
- встать, шагать.

4. **«Строители»**

Кирпичи кладём — раз-два,
Молоточком — тук-тук-тук!
Стены поднимаем — вверх-вверх,
Крыша — вот она, дружок!
Дом готов — ура-ура!
Открываем дверь — пора!

Движения:

- имитировать укладку кирпичей;
- стучать кулачками друг о друга;
- поднимать руки вверх;
- соединить ладони над головой («крыша»);
- хлопнуть в ладоши;
- открыть «дверь» — развести руки в стороны.

5. «Спортсмены»

Мы — спортсмены, мы — силачи,
Поднимаем руки — раз-два!
Наклоны влево-вправо — три-четыре,
Прыжки — пять-шесть-семь!
Бег на месте — восемь-девять,
И спокойно — десять!

Движения:

- поднять руки вверх;
- наклоны в стороны;
- прыжки;
- бег на месте;
- остановка, вдох-выдох.

Дополнительные рекомендации:

- Для детей с ОВЗ подбирайте движения по возможностям