

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Тополек»

**Картотека физминуток на тему «Семья» для среднего дошкольного
возраста (4–5 лет)**

Выполнила:

Александрова Е.А.

Цель: снять мышечное напряжение, переключиться с учебной деятельности; закрепить представления о семье и родственных связях; развить координацию движений, чувство ритма, внимание и память; воспитать доброжелательное отношение к членам семьи.

Общие правила:

- Длительность: 2–3 минуты.
- Проводите в середине занятия при первых признаках утомления.
- Чётко проговаривайте текст и показывайте движения.
- Используйте интонацию, мимику, жесты — это повышает вовлечённость.
- Повторяйте 2–3 раза, если дети охотно включаются.
- Для интереса можно добавить атрибуты: ленточки, платочки, маленькие игрушки-семейные фигурки.

1. «Кто живёт у нас в квартире?»

Текст и движения:

Раз, два, три, четыре (*хлопаем в ладоши*)

Кто живёт у нас в квартире? (*шагаем на месте*)

Раз, два, три, четыре, пять (*прыжки на месте*)

Всех могу пересчитать (*шагаем на месте*)

Папа, мама, брат, сестра (*хлопаем в ладоши*)

Кошка Мурка, два котёнка (*наклоны туловища вправо-влево*)

Мой сверчок, щегол и я — (*повороты туловища вправо-влево*)

Вот и вся моя семья! (*хлопаем в ладоши*)

2. «Дружно маме помогаем»

Текст и движения:

Дружно маме помогаем — пыль повсюду вытираем. (*имитируем вытирание пыли*)

Мы бельё теперь стираем, полощем, отжимаем. (*движения, как при стирке и отжиме*)

Подметаем всё кругом (*имитируем подметание*)

И бегом за молоком. (*бег на месте*)

Маму вечером встречаем, двери настежь открываем, (*широко разводим руки в стороны*)

Маму крепко обнимаем. (*обнимаем себя или соседа*)

3. «Семейная зарядка»

Текст и движения:

Осенью, весною, летом и зимой (*потягиваемся вверх, руки через стороны*)
Мы во двор выходим дружную семьёй. (*ходьба на месте*)
Встанем в круг, и по порядку (*образуем круг или просто стоим на месте*)
Каждый делает зарядку.
Мама руки поднимает. (*поднимаем руки вверх*)
Папа бодро приседает. (*приседания*)
Повороты вправо-влево делает мой братик Сева. (*повороты туловища*)
А я сам бегу трусцой (*бег на месте*)
И качаю головой. (*повороты головы влево-вправо*)

4. «Моя семья» (пальчиковая гимнастика)

Текст и движения:

Этот пальчик — дедушка, (*загибаем большой палец*)
Этот пальчик — бабушка, (*загибаем указательный*)
Этот пальчик — папа, (*загибаем средний*)
Этот пальчик — мама, (*загибаем безымянный*)
Этот пальчик — я, (*загибаем мизинец*)
Вот и вся моя семья! (*сжимаем и разжимаем кулачок*)
Можно выполнять поочерёдно на каждой руке или одновременно двумя руками.

5. «Мама, милая, родная»

Текст и движения:

Мама, милая, родная, (*ладони прикасаются к щекам, движения головой влево-вправо*)
Папа тоже дорогой. (*вытягиваем руки вперёд*)
Бабушка совсем седая, (*поглаживаем виски в сторону затылка*)
Дед уже не молодой. (*поглаживание щёк вниз*)
Брат похаживает в школу, (*ходьба на месте*)
А сестра лишь в детский сад, (*сгибаем ноги в коленях, как будто приседаем*)
Я скажу, ребята, смело (*сгибаем правую руку в локте, большим пальцем прикасаемся к груди*)
Что семье я очень рад. (*руки от груди разводим в стороны*)

6. «Мамам дружно помогаем»

Текст и движения:

Сами в тазике стираем (*наклоняемся вперёд, имитируем стирку*)
И рубашки, и носочки для сыночка и для дочки. (*продолжаем «стирать»*)

Через двор растянем ловко для одежды три верёвки. *(потягивания — руки в стороны)*
Светит солнышко-ромашка, скоро высохнут рубашки. *(потягивания — руки вверх)*

7. «Раз, два, три, четыре» (с пересчётом пальцев)

Текст и движения:

Раз, два, три, четыре *(хлопки в ладоши)*

Кто живёт у нас в квартире? *(повороты в стороны с подниманием плеч)*

Раз, два, три, четыре, пять *(хлопки в ладоши)*

Всех могу пересчитать; *(указательным пальцем «пересчитываем» воображаемых члено в семьи)*

Папа, мама, брат, сестрёнка, *(загибаем пальцы на руке поочерёдно)*

Кошка Мурка, два котёнка,

Мой щегол, сверчок и я —

Вот и вся наша семья! *(сжимаем и разжимаем кулачок)*

8. «Я умею обуваться»

Текст и движения:

Я умею обуваться, *(топаем ногами)*

Если только захочу,

Я и маленького братца обуваться научу. *(руки перед грудью, показываем «маленького б ратца»)*

Вот они, сапожки, *(наклон вперёд)*

Этот — с правой ножки, *(поглаживаем правую ногу)*

Этот — с левой ножки. *(поглаживаем левую ногу)*

9. «Мы — семья» (с хлопками и шагами)

Текст и движения:

Мы — семья, мы — друзья, *(хлопаем в ладоши)*

Вместе весело всегда! *(шагаем на месте)*

Папа сильный, мама добрая, *(показываем на воображаемых папу и маму)*

Брат и я — непобедимые! *(поднимаем руки вверх)*

Обнимемся, улыбнёмся, *(обнимаем себя или соседа)*

И дальше дружно пойдём! *(шагаем на месте)*

10. «Помощники»

Текст и движения:

Я помогаю маме мыть посуду, *(имитируем мытьё тарелок)*

Я помогаю папе чинить игрушки. *(имитируем «ремонт» — стучим кулачком по кулачку)*

Брату строю домик из кубиков, *(складываем руки «домиком»)*

Сестрёнке читаю сказки. *(«держим книгу» и «перелистываем» страницы)*

Я — хороший помощник, я — молодец! *(гордо поднимаем подбородок, руки на пояс)*

В нашей семье каждый — молодец! *(разводим руки в стороны, улыбаемся)*

Рекомендации по проведению:

- Для детей с ОВЗ упрощайте движения (например, заменяйте бег на шаги, прыжки — на покачивания).
- Включите лёгкую музыку в фоне — это усилит эмоциональный отклик.
- После физминутки кратко обсудите: «Что мы делали? Кому помогали? Как можно ещё помочь маме/папе?»
- Чередуйте активные физминутки (с бегом, прыжками) с более спокойными (пальчиковые гимнастики, медленные движения).