

МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 356
город Екатеринбург

Учитель-дефектолог Зяблова Елена Олеговна

приняла участие в международном профессиональном конкурсе
для педагогов дошкольных образовательных организаций
«Профессионал года – 2021».

Представила работу: Комплекс физкультминуток для детей
дошкольного возраста по лексическим темам «Веселая зарядка».



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 356
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а
Тел.: 233-92-80, e-mail: mbdou356@yandex.ru

Комплекс физкультминуток для детей
по лексическим темам «Весёлая зарядка»

Составитель:
учитель-дефектолог Зяблова Е.О.

Физкультминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутки - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Физкультминутка дает возможность педагогам, а также родителям играть с детьми, и вместе с тем, развивать речь, координацию движений. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Поэтому не следует пренебрегать физкультминутками при проведении занятий.

Проводится физкультминутка педагогом по мере необходимости (в течение 3– 4 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Физкультминутки, подобранные в данном комплексе, сопровождаются текстом, связанным с темой занятия.

<p>1. Зарядка. Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам Делать по порядку: - руки поднимать, - руки опускать, - весело шагать, - прыгать и скакать, - приседать и вставать, - весело шагать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Маршировать... - хлопки кулачками-ладошками - выполнять движения
<p>2. Массаж мячиком. Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Пальчики бегут по кругу, Отставать от них не буду. Я сожму его в ладошках, Как сжимает в лапах кошка. По руке я мяч катаю, На ладошке продолжаю. Мяч подброшу и поймаю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения
<p>3. Осень. Дует ветер нам в лицо, Закачалось деревцо, Ветер тише, тише, тише, Деревцо все выше, выше. Дует, дует ветер, Дует, задувает, Желтые листочки С дерева срывает. Падают листочки Прямо нам под ножки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками к себе, - руки вверх, раскачивая, - присесть, - встать, руки вверх. - взмахи руками к себе, - взмахи руками сверху вниз, - наклоны.
<p>4. Игрушки. Кубики лежат горою, Башню я из них построю. Раз, 2, 3, 4, 5, Начинаем мы играть. Раз, 2, 3, 4, 5, Башню строим мы опять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно - маршировать - хлопки, удары кулачками

<p>5. Лес. Деревья. Раз, 2, 3, 4, 5, Будем листья собирать. Листья березы, листья рябины, Листики тополя, листья осины. Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет принесем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - наклоны вперед - наклоны вправо-влево - повороты туловищем - руки вверх
<p>6. Овощи. В огород пойдем, Урожай соберем: - и капусту, - и картошку, - и морковь, - и горох, - огурцы и помидоры. Будет наш салат не плох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - наклоны вперед, руки вниз - повороты туловищем вправо-влево, руки на поясе - приседания, руки вперед - руки вверх
<p>7. Фрукты. Будем мы варить компот, Фруктов нужно много, вот. Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок. Варим, варим мы компот.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - левая рука «чашечкой», указательный палец правой руки «размешивает» - ребром одной руки постукивать по ладони другой руки - сжимать и разжимать кулачки - рука «чашечкой», пальчиком «размешиваем»
<p>8. Перелетные птицы. Гуси серые летели, На полянку тихо сели. Встали, сели, встали, сели. Лапками потопали, Крыльями похлопали. Встали, сели, встали, сели. Быстро-быстро улетели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками - присели - встали, сели - руки на поясе, потопать - взмахи руками - встали, сели - бег на месте, взмахи руками

<p>9. Лес. Грибы. По тропинке мы пошли - Белые грибы нашли. Побежали по опушке - Отыскали три волнушки. А по лесу мы пошли - На пеньке опят нашли. На полянке мы гуляли - И маслята собирали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - наклоны - бег на месте, руки на поясе - присели-встали - маршировать - наклоны - маршировать - присели-встали
<p>10. Посуда. Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие бедняжки. Вот серебряные ложки — Покружись на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос - Он посуду нам принес.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать, руки на поясе - хлопки в ладоши, удары кулачками попеременно - покружиться в разные стороны - маршировать - развести руки в стороны
<p>11. Зима. На полянку, на лужок Выпал беленький снежок. Мы потопаем, Мы похлопаем, Будем руки согревать, Будем вместе приседать. С горки весело скатились, Отряхнулись, Покружились.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками сверху вниз - потопать - похлопать - подышать на руки - приседать - легкий бег на месте - имитация «отряхнуться» - покружиться
<p>12. Обувь. Раз, 2, 3, 4, 5, Будем обувь мы считать: Туфли, тапочки, сапожки, И ботинки, босоножки. Раз, 2, 3, 4, 5, Будем обувь надевать, Будем прыгать и скакать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - хлопки ладошки-кулачки - загибать пальчики, начиная с мизинца - маршировать - наклоны - прыгать

<p>13. Мебель. Раз, 2, 3, 4, Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашки Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. Раз, 2, 3, 4, Много мебели в квартире.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - руки вверх - руки вперед - руки на пояс - присесть - ладошки под правое ухо, потом под левое, с наклоном головы - маршировать
<p>14. Тело человека. Мы хлопаем руками: хлоп, хлоп, хлоп. Мы топаем ногами: топ, топ, топ. Качаем головой: вот так, вот так. Руки вбок — прыг, скок, Влево — вправо посмотри, Мы устали — раз, два, три.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - хлопаем руками - топаем ногами - наклоны головой - прыжки - повороты головой - маршировать, сесть
<p>15. Зимующие птицы. Вот на ветках, посмотри, Прилетели снегири. Крылышками машут, Лапками пляшут. Правой ножкой топ, топ, Левой ножкой топ, топ. Крылья вниз, Крылья вверх, Кто поднимет выше всех.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - взмахи руками - топать ногами - топать правой ногой, - топать левой ногой, - руки вниз, - руки вверх - хлопки руками над головой
<p>16. Одежда. Жили-были в домике Маленькие гномики. Раз, 2, 3, 4, 5, Стали гномики стирать. Раз — рубашки, Два — штанишки, Три — носочки, И пальтишки. Постирали, посушили И погладить не забыли.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - присесть - хлопки ладошки-кулачки - кулачками потереть - руки в стороны - руки на колени - присесть - руки в стороны - кулачками потереть, руками помахать - кулачком правой руки водить по ладони правой

<p>17. Зима. На полянку, на лужок Тихо падает снежок. Мы потопаем, Мы похлопаем, Будем вместе приседать: Раз, 2, 3, 4, 5, Будем руки согреть: Х - х- х- х- х</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками сверху вниз - потопать - похлопать - приседания - имитация согревания рук
<p>18. Дикие животные. Мишка по лесу гулял, Раз-два, раз-два, И малину собирал. Ну а серенький волчок, Раз-два, раз-два, Руки вверх и на бочок. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать: Прыг-скок, прыг-скок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - приседания -маршировать - руки вверх, на бочок - приседания - прыжки на месте
<p>19. Домашние животные. Раз, 2, 3, 4, 5, Дети учатся считать: Раз — теленок, Два — козленок, Три — поросенок, Четыре — котенок, Пять — щенок. Все немного подрастут, И во двор гулять пойдут.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - хлопать в ладоши - наклон влево - наклон вправо - повороты туловищем вправо — влево - руки в стороны - маршировать - хлопать в ладоши
<p>20. Домашние птицы. - Гуси, гуси! - Га-га-га. - Есть хотите? - Да-да-да. - Так летите же домой! - Серый волк под горой, Не пускает нас домой. Раз, 2, 3, 4, 5, Садитесь на места опять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками - наклоны головой вперед - взмахи руками - руки на пояс, наклоны туловищем в разные стороны - взмахи руками - сели на места

<p>21. Профессии. Самолетом правит летчик, Трактор водит тракторист, Электричку — машинист. Стены выкрасил маляр, Доску выстрогал столяр. За прилавком продавец. Кто все знает — молодец!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руки в разные стороны - руками «поворачиваем» руль - маршировать - руки вперед, взмахи вверх-вниз - взмахи руками вперед — назад - руки на пояс, повороты туловищем - руки вверх
<p>22. Инструменты. Молоток стучит: тук-тук. Он рукам умелым друг. А рубанок: вжик-вжик - Не смолкает ни на миг. Зум-зум — визжит пила, У нее всегда дела. Хорошо, что в мастерской Все, что надо под рукой!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения - маршировать
<p>23. Весна. В лес отправились гулять, Будем весело шагать. По тропиночке пойдём Друг за дружкой гуськом. На носочки встали - По лесу побежали. Ноги выше поднимаем - И на кочки наступаем. И снова по дорожке Мы весело шагаем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - приседания - выполнять движения - маршировать
<p>24. Зоопарк. Раз, 2, 3, 4, 5, В зоопарк пришли опять. Колобком свернулся еж - Ни за что не развернешь. За решеткой по двору Важно скачет кенгуру. Зайчик в домик прискакал, От испуга задрожал. Головой кивает слон - Он слонихе шлет поклон.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - присели, обхватив колени - руки на пояс, прыжки на месте - руки перед собой, согнуть в кистях, прыжки на месте - руки на пояс, наклоны головой

<p>25. Рыбы. Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - имитация «плавания» - хлопки ладонями — хлопки кулачками - наклоны туловищем в стороны - имитация «плавания»
<p>26. Космос. Пять, 4,3,2,1, Вот мы в космос полетим. Мы взлетаем высоко, Мчит ракета быстро. Полетим мы далеко К звездочкам лучистым. Вокруг луны мы облетели, Выйти в космос захотели. В невесомости плывем Рядом с нашим кораблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - руки поднять вверх - помахать руками - руки на пояс, наклоны - маршировать - имитация «плавания»
<p>27. Транспорт Шуршат по дорогам Веселые шины. Спешат по дорогам Машины, машины. Пассажирский самолет Отправляется в полет. Загудел паровоз - Он вагончики повез.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - руки «поворачивают» руль - руки в стороны, покачиваем - руки в кулачок, локти согнуты, движение «едет поезд»
<p>28. Цветы. Дили-дили, дили-дили, Колокольчики будили Всех жуков, пауков, И веселых мотыльков. Дили-дили, дили-дили, Колокольчики будили Всех зайчат, всех ежат, Всех ленивых медвежат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руки вверх, взмахи руками - в руках «колокольчики» - маршировать - взмахи руками - «колокольчики» - приседания - наклоны туловища

<p>29. Насекомые. Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики: Прыг-скок, прыг-скок. Бабочки порхайте, Нектар собирайте: Вот так, вот так. В муравейник принесли Работяги-муравьи: Листики, травинки, Палочки, былинки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения - маршировать - руки на пояс, приседания
<p>30. Школьные принадлежности. В школу мы с тобой пойдём, И портфель с собой возьмём. В школе будем мы читать, В школе будем мы писать. Физкультурой заниматься, И трудиться и стараться.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - наклоны головой - сжимать и разжимать пальчики - приседания - маршировать
<p>31. Лето. Лето, лето к нам пришло! Стало сухо и тепло. По дорожке прямиком Ходят ножки босиком. Кружат пчёлы, вьются птицы, Давайте веселиться!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - маршировать - руки вверх, в стороны - ходьба на носках с высоко поднятыми коленями - взмахи руками - прыжки на двух ногах