

Разработка тематических физкультминуток с учетом возрастных особенностей.

Подготовила: Ворончихина А.В

2020г

Цель:

- Сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий.
- обеспечить непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку

Задачи:

- снятие усталости и напряжения;
- внесение эмоционального заряда;
- совершенствование общей моторики;
- выработка четких координированных действий во взаимосвязи с речью;
- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Тема: «Осень». Физкультминутка: Листочки

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками)

На ветках мы сидим. (вверху над головой).

Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны).

Мы летели, мы летели (Присели).

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал (Плавное покачивание руками)

И листочки все поднял. (вверху над головой).

Закружились, полетели (Дети садятся по местам)

И на землю снова сели.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Тема: «Зимние забавы». Физкультминутка: Мы погреемся немножко

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)

Мы погреемся немножко,

Мы попрываем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Тема «Время». Физкультминутка: Часы

Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте).

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт. (Наклоны вправо- влево).

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Глубокий присед).

Прокукует птичка время, (Приседания)

Снова спрячется за дверью. (С прикрытием лица).

Стрелки движутся по кругу (Вращение туловищем вправо).

Не касаются друг друга.

Повернем и мы с тобой (Вращение туловищем влево).

Против стрелки часовой.

А часы идут, идут, (Ходьба на месте).

Иногда вдруг отстают. (Замедление ходьбы).

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят. (Бег на месте).

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Остановка на месте).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Тема: «Дни недели». Физкультминутка: Неделька

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Тема: «Движение». Физминутка: 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, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Используемая литература:

1. Н.В. Нищева Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014 г.
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (по всем возрастам).