**Физминутки - разминки**

      Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

      Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

   Примерное планирование разучивания физминуток - разминок для детей старшего возраста детского сада (движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

**Сентябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №1.**          Аист, аист, длинноногий,          Покажи домой дорогу.          Топай правою ногой,          Топай левою ногой.          Снова — правою ногой,          Снова — левою ногой,          После — правою ногой,          После — левою ногой.          Вот тогда придешь домой. |  **3 – 4 неделя. №2.**        Буратино потянулся,        Раз — нагнулся,        Два — нагнулся,        Три — нагнулся.        Руки в стороны развел,        Ключик, видно, не нашел.        Чтобы ключик нам достать,        Нужно на носочки встать. |

**Октябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №3.**          Руки кверху поднимаем,          А потом их опускаем,          А потом к себе прижмем,          А потом их разведем,          А потом быстрей, быстрей,          Хлопай, хлопай веселей. |  **3 – 4 неделя. №4.**   Я иду, и ты идешь— раз, два, три.(Шаг на месте)    Я пою, и ты поешь — раз, два, три.(Стоя, дирижируем 2-мя руками)    Мы идем и мы поем — раз, два, три.(Шаг на месте)    Очень дружно мы живем — раз, два, три.(Хлопаем руками) |

**Ноябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №5.**         На балконе две подружки,          Две зеленые лягушки,          Утром рано умывались,          Полотенцем растирались,          Ножками топали,          Ручками хлопали,          Вправо, влево наклонялись |  **3 – 4 неделя. №6.**          Поднимите плечики.          Прыгайте, кузнечики!          Прыг-скок, прыг-скок.          Сели, травушку покушаем,          Тишину послушаем.          Тише, тише, высоко,          Прыгай на носках легко. |

**Декабрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №7.**          Мы к лесной лужайке вышли,          Поднимая ноги выше,          Через кустики и кочки,          Через ветви и пенечки.          Кто высоко так шагал,          Не споткнулся, не упал. |  **3 – 4 неделя. №8.**     Раз, два, три четыре – топаем ногами.     Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.     Руки вытянуть пошире –     Раз, два, три четыре!     Наклониться – три, четыре,     И на месте поскакать.     На носок, потом на пятку     Все мы делаем зарядку. |

**Январь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №9.**      Зайцы скачут скок-скок-скок,      Да на беленький снежок      Приседают, слушают – не идет ли волк!      Раз – согнуться, разогнуться,      Два – нагнуться, потянуться,      Три - в ладошки три хлопка,      Головою три кивка. |  **3 – 4 неделя. №10.**          Отдых наш – физкультминутка,          Занимай свои места.          Раз – присели, два – привстали,          Руки кверху все подняли.          Сели, встали, сели, встали,          Ванькой – Встанькой словно стали,          А потом пустились вскачь          Будто мой упругий мяч. |

**Февраль.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №11.**          Мы ногами топ-топ!          Мы руками хлоп-хлоп!          Мы глазами миг-миг,          Мы плечами чик-чик.          Раз - сюда, два - туда,          Повернись вокруг себя.          Раз - присели, два - привстали.          Руки кверху все подняли.          Раз-два, раз-два,          Заниматься нам пора. |  **3 – 4 неделя. №12.** Мы топаем ногами,          Мы хлопаем руками,          Киваем головой.          Мы руки поднимаем,          Мы руки опускаем и  кружимся потом |

**Март.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №13.**          Раз – подняться, потянуться,          Два – согнуться, разогнуться,          Три – в ладоши три хлопка,          Головою три кивка.          На четыре – руки шире,          Пять – руками помахать          И на место тихо встать. |  **3 – 4 неделя. №14.** Лебеди летят, крыльями машут,          Летают над водой, качают головой.          Прямо и гордо умеют держаться,          Очень бесшумно на воду садятся.          Сели, посидели,снова улетели. |

**Апрель.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №15.**        Загудел паровоз и вагончики повез,        Чу – чу – чу, чу – чу – чу,        Далеко я укачу.        Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,        А круглые колесики тук – тук,       Тук – тук, тук – тук |  **3 – 4 неделя. №16.**     Я прошу подняться вас – это «раз»,     Повернулась голова - это «два»,     Руки вбок, вперед смотри это «три».     На «четыре» – поскакать.     Две руки к плечам прижать - это «пять».     Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |

**Май.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №5.**     На зарядку солнышко поднимает нас.     Поднимаем руки мы по команде — раз     А над нами весело шелестит листва.     Опускаем руки мы по команде — два! |  **3 – 4 неделя. №6.** Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,        А потом их разведем        И к себе скорей прижмем.        А потом быстрей, быстрей,        Хлопай, хлопай веселей! |