**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! |