

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1»

**«Сборник физминуток и пальчиковых гимнастик  
для детей и воспитателей»**

Подготовила:

Воспитатель

Антонова Н.В

г. Усолье-Сибирское

## Пояснительная записка

Образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности.

Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка! Она необходима и важна, это - «минутка» активного и здорового отдыха.

Целью проведения физкультминуток является способность оздоровления детей.

Мною были разработаны авторские физминутки для детей среднего дошкольного возраста, для снятия напряжения и усталости у детей, для выработки четких координированных действий во взаимосвязи с речью. Для совершенствования общей моторики и внесения эмоционального заряда.

Уважаемые родители, находясь дома, у ребенка тоже могут проявляться признаки утомляемости. Наблюдайте за Вашим ребенком и помогите ему справиться с переутомлением с помощью предложенных физминуток.

## Пальчиковая гимнастика «Семья»

Пальцы сжали в кулачок, *(сжимаем пальцы в кулак)*

Дом закрыли на крючок. *(большой палец положить сверху на указательный)*

Большой братец убирался, *(сгибаем указательный палец до ладошки)*

Средний весело смеялся, *(сгибаем средний палец)*

Безымянный борщ варил, *(показать безымянный палец)*

Младший братец пол помыл. *(показать мизинчик)*



## Пальчиковая гимнастика

### «Друзья»

Это все мои друзья.

*(показ ладошки с пальчиками)*

С ними очень дружен я.

*(сжать кулачок)*

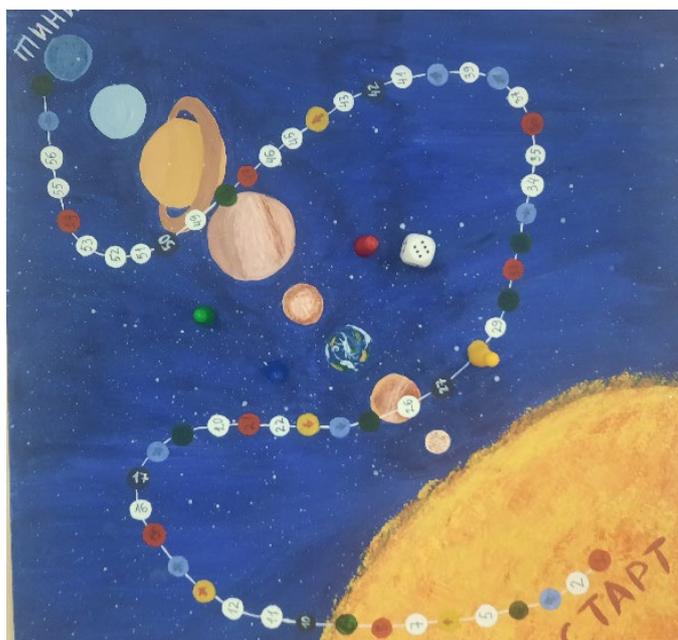
Первого зовут Матвей,

*(сгибаем большой палец)*

А второго Тимофей,  
(сгибаем указательный палец)  
Третьего зовут Антошка,  
(сгибаем средний палец)  
А четвертого Ермошка.  
(сгибаем безымянный палец)  
Самый маленький здесь я,  
(сгибаем мизинчик)  
Вот и все мои друзья.

### **Пальчиковая гимнастика «Космонавты»**

Ракета в космос полетела. (соединить руки вместе)  
Планеты все в раз облетела: (пальцы расширить врозь)  
Земля, (показать большой палец)  
Сатурн, (показать указательный палец)  
Юпитер, (показать средний палец)  
И Меркурий. (безымянный палец)  
Свершила дальше свой полет.  
Уран,  
Венера,  
Марс,  
Нептун. (одновременно показать пальцы правой руки)  
Часть вселенной облетела (круговые вращения руками)  
И на землю прилетела. (соединить ладони вместе)



## Физминутка «На зарядку мы идем»

Все мы друженько встаем, на зарядку мы идем.

*(стоя на месте)*

Повернули головой,

*(повороты головы)*

Плавно повели рукой,

*(поднимают руку вверх)*

Наклонились дружно в раз.

*(наклоны в стороны)*

Приседаем все сейчас.

*(приседание)*

А теперь мы все встаем

И тихонечко идем.

*(ходьба на месте)*



## Физминутка «Осень»

Осень наступила. *(шагаем на месте)*

День морозным стал. *(поглаживание рук)*

Листья опадают, *(взмахи руками)*

Хмурый день настал. *(покачивание головы)*

Все вокруг кружится *(покружится на месте)*

С ветром и дождем. *(руки над головой)*

Побежим в сапожках с мамой под зонтом. *(бег на месте)*



## Физминутка «Солдаты»

Тихо, тихо мы идем. *(шагают на месте)*  
На носочки все встаем. *(встают на носочки)*  
Дотянулись до небес,  
Посмотрели быстро вверх. *(тянутся руками вверх)*  
Носиками прикоснулись *(прикасаются носиками друг к другу)*  
И друг другу улыбнулись. *(улыбаются)*  
Будем плечи поднимать. *(поднимают плечи)*  
Раз, два, три, четыре, пять.



## Физминутка

### «Зима»

Вот пришла и к нам зима.  
*(посмотреть вправо, влево)*  
Наступили холода.  
*(потереть руки)*  
Шапку, шубку мы наденем,  
*(движения в соответствии текста)*  
Не страшны ее метели.  
*(указательным пальцем , грозим)*  
Будем бегать и играть  
*(бег на месте)*  
И снежинки собирать.  
*(показать ладошку внутренней стороной)*



## Физминутка

### «Зимние забавы»

На прогулку мы пойдем  
*(ходьба на месте)*  
И лопатки все возьмем.  
*(сжимаем кулачки)*  
Будем снег мы собирать  
*(движения рук вперед)*  
И снеговика катать.  
*(круговые движения кистей рук)*  
Носик сделаем морковкой  
*(прижимаем кулачки друг к другу)*  
И раскроем губки ловко.  
*(указательным пальцем рисуем полукруг)*

