

Сборник физкультминуток для детей с ОВЗ

Подготовила: Черноусова С.Е., учитель ГКОУ
СО НТШИ



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



Классификация физкультминуток

1. Общеразвивающие упражнения
2. Пальчиковая гимнастика
3. Артикуляционная гимнастика
4. Зрительная гимнастика
5. Психогимнастика



Общеразвиваю щие упражнения



Стреко

за

Утром стрекоза проснулась, (*«протираем глазки»*)
Потянулась, улыбнулась. (*из положения упор присев
постепенное выпрямление туловища, руки вперед,
вверх*).

Раз – росой она умылась, (*«умываемся»*)

Два – изящно покружилась, (*кружимся на месте*)

Три – нагнулась и присела, (*наклонились и присели*)

На четыре – полетела. (*«полетели» – машем руками, как
крыльями*)

У реки остановилась, (*присели*)

Над водою закружилась. (*кружимся*)



Пескар

ь

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

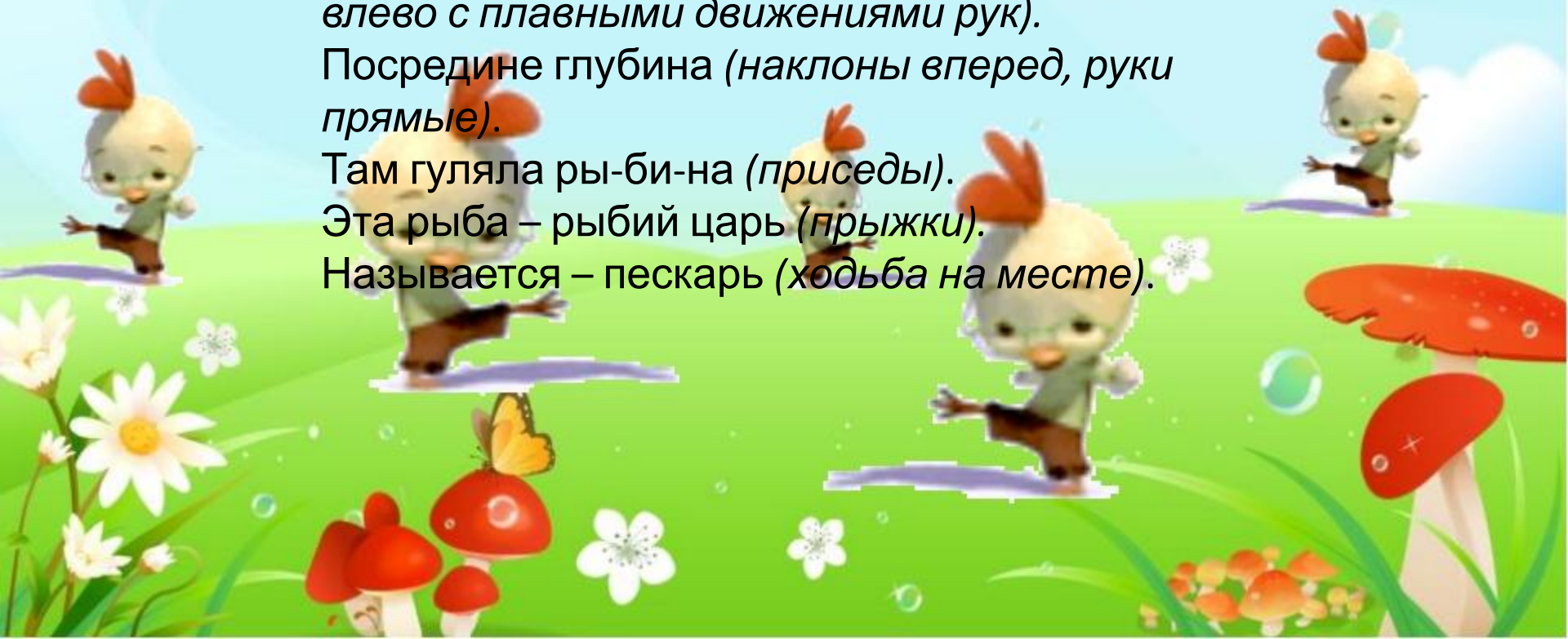
А река текла, рябила (повороты вправо, влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры-би-на (приседы).

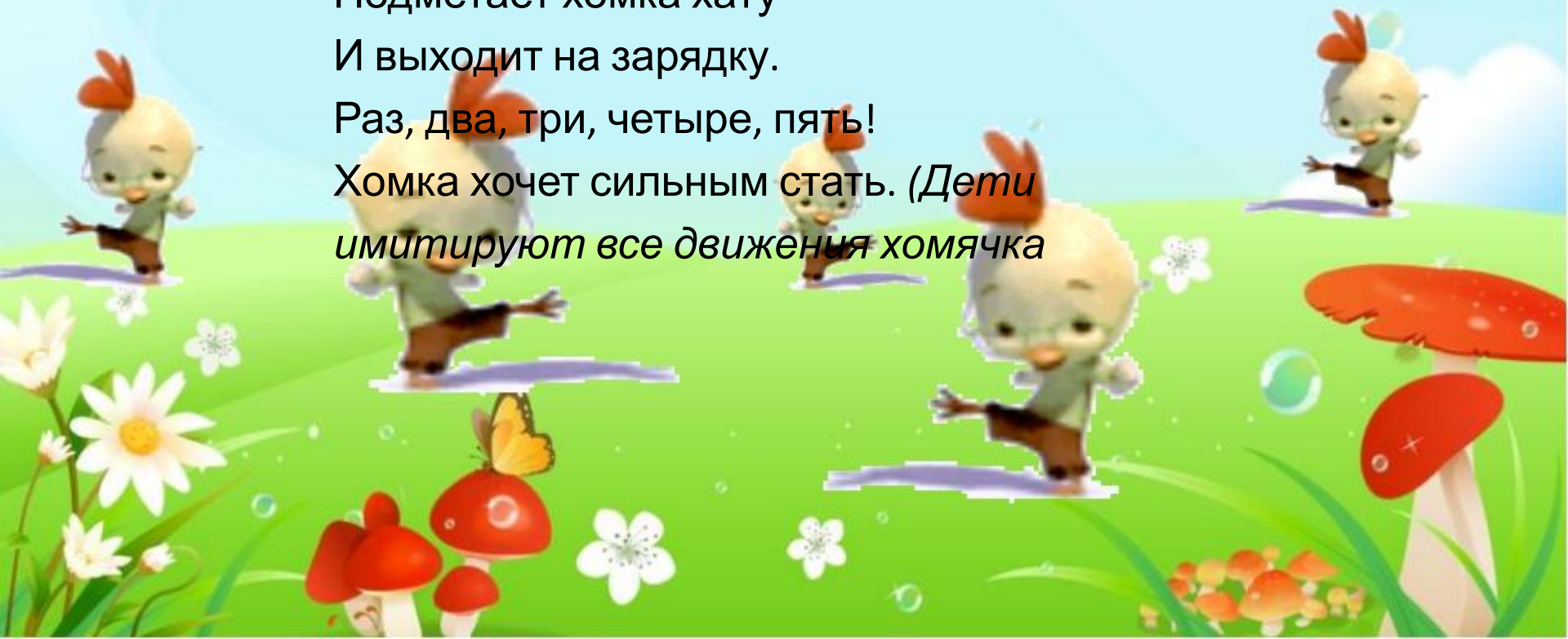
Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Называется – пескарь (ходьба на месте).



Хомячо

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. *(Дети
имитируют все движения хомячка*



Синиц

Скачет шустрая синица, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, *(прыжки на месте палевой ноге)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте на правой ноге)*

Завертелась, как волчок. *(кружимся на месте)*

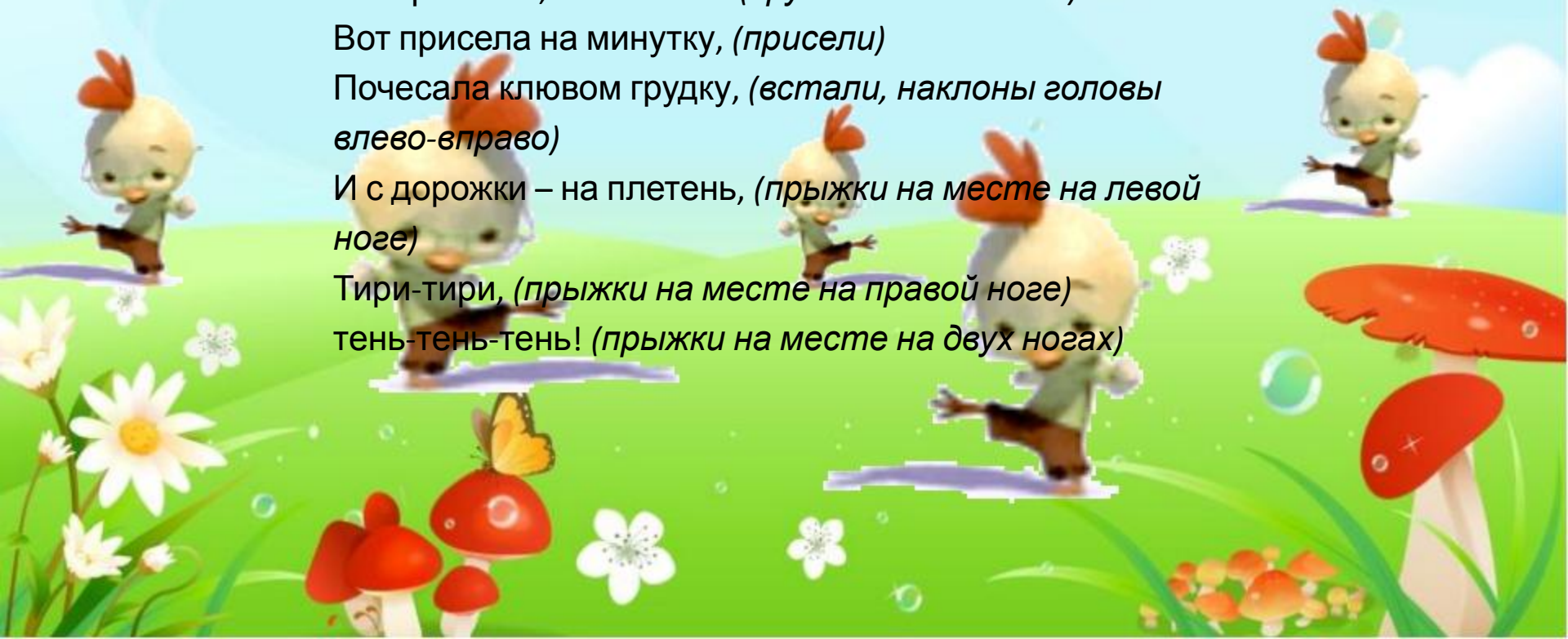
Вот присела на минутку, *(присели)*

Почесала клювом грудку, *(встали, наклоны головы влево-вправо)*

И с дорожки – на плетень, *(прыжки на месте на левой ноге)*

Тири-тири, *(прыжки на месте на правой ноге)*

тень-тень-тень! *(прыжки на месте на двух ногах)*



Зайк

Скок-поскок, скок-поскок, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Зайка прыгнул на пенек *(прыжки на месте на двух ногах)*

В барабан он громко бьет, *(шагаем на месте)*

В чехарду играть зовет. *(хлопаем в ладоши)*

Зайцу холодно сидеть, *(присели)*

Нужно лапочки погреть. *(хлопаем в ладоши)*

Лапки вверх, лапки вниз, *(руки вверх-вниз)*

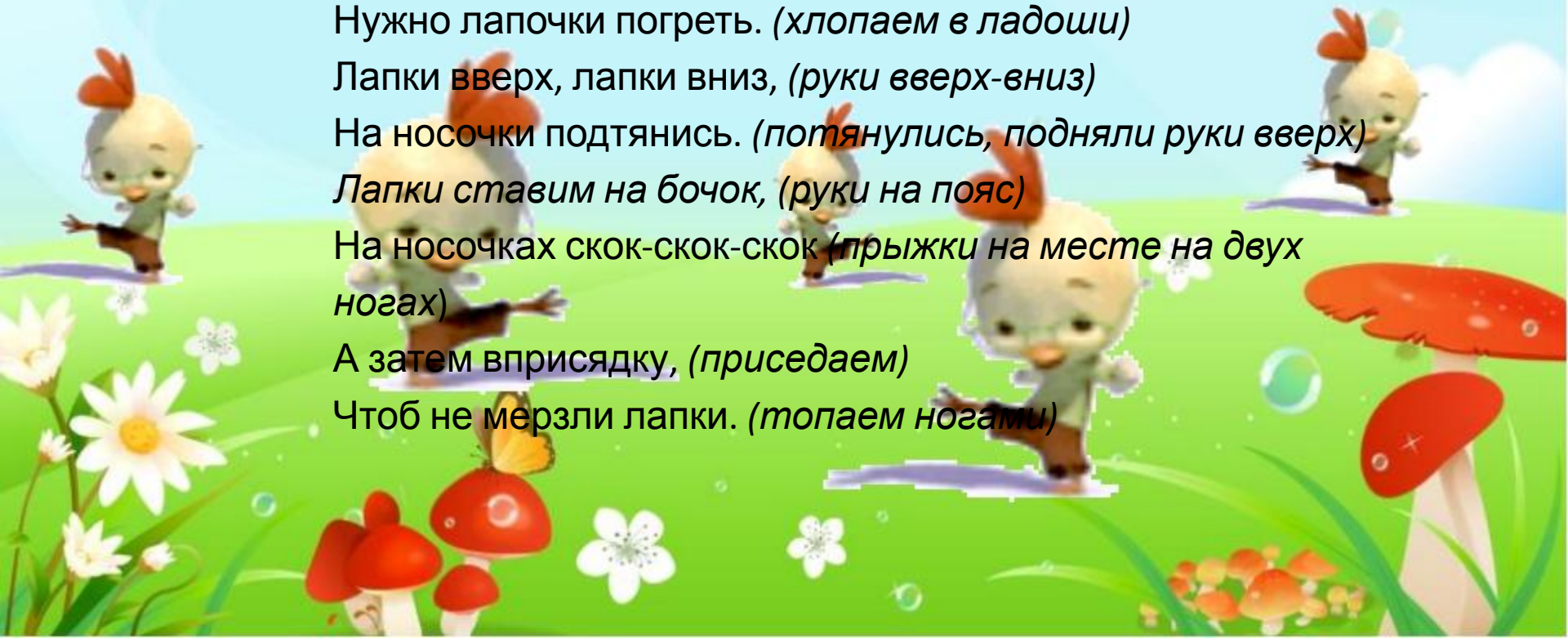
На носочки подтянись. *(потянулись, подняли руки вверх)*

Лапки ставим на бочок, *(руки на пояс)*

На носочках скок-скок-скок *(прыжки на месте на двух ногах)*

А затем вприсядку, *(приседаем)*

Чтоб не мерзли лапки. *(топаем ногами)*



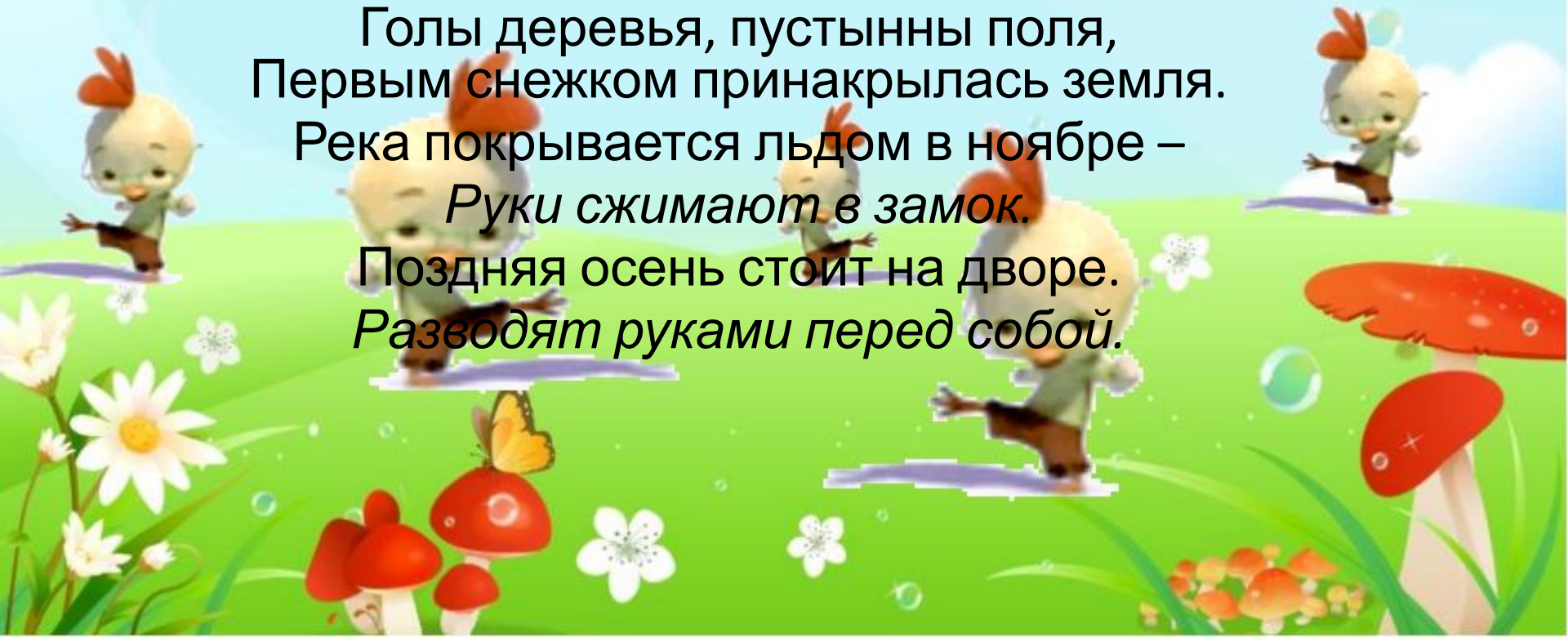
Пальчиковая гимнастика



ОСЕН

Солнышко греет уже еле-еле;
Поочерёдно соединяют, начиная с
больших пальцы обеих рук (на каждую
примету).

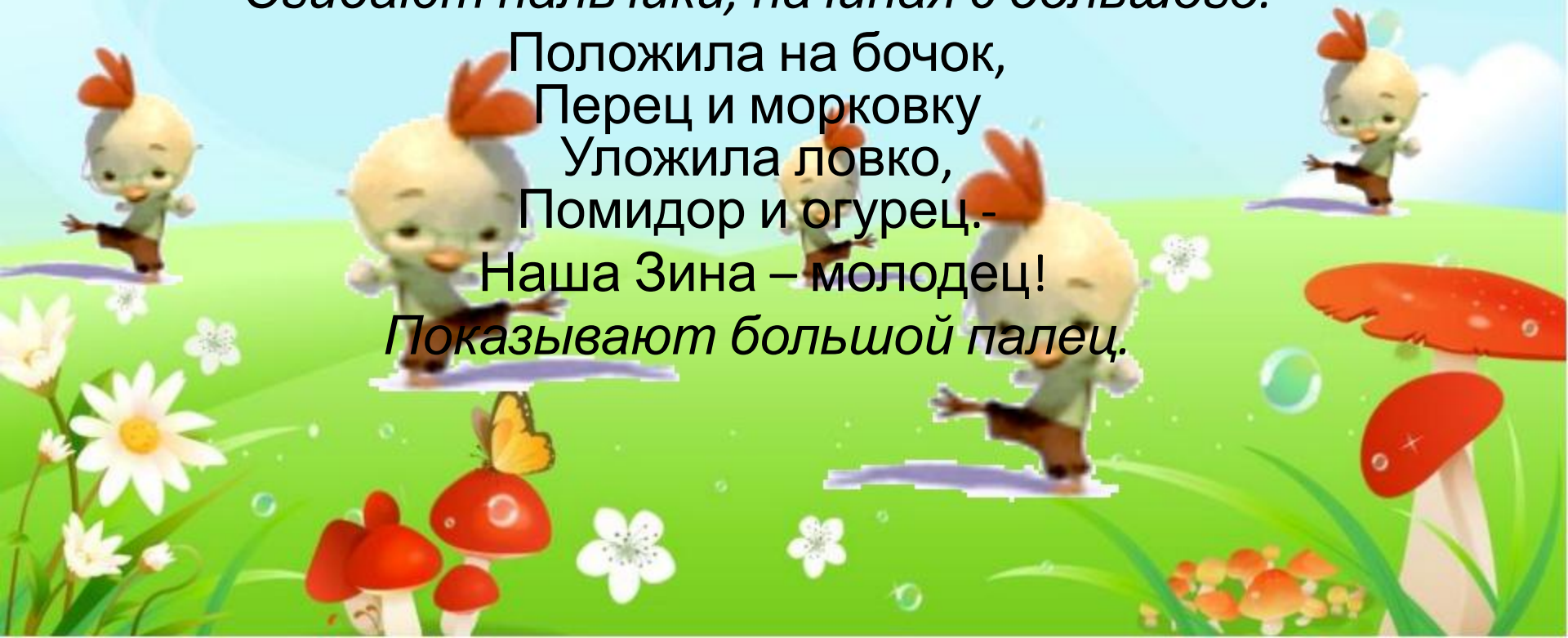
Перелётные птицы на юг улетели;
Голы деревья, пустынны поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
Руки сжимают в замок.
Поздняя осень стоит на дворе.
Разводят руками перед собой.



ОВОЩ

У девочки Зиночки
Дети делают ладошки «корзиночкой»
Овощи в корзиночке;
Вот пузатый кабачок
Сгибают пальчики, начиная с большого.

Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.-
Наша Зина – молодец!
Показывают большой палец.



ФРУКТ

Ы

Яблочко из сада (упражнение «шарик»)

Еж в нору принес (упражнение «ежик»)

Наливное, сладкое (сложив ладони
«шариком», поворачивают их из
стороны в сторону)

Ежихе преподнес (упражнение «ежик»,
затем «поднос»)



ПОСУД

Вот с кашкой зеленая миска (упражнение «ковшик»).

Пришла пушистая киска (упражнение «кошка» одновременно обеими руками. Изображают пальчиками шаги)

Ушла пушистая киска –
Пуста зеленая миска (упражнение «ковшик»).



МЕБЕЛ

Здесь у меня **б** столовая, (упражнение
«пальчики здороваются»)

Вся мебель в ней дубовая (сжимают –
разжимают сплетенные пальцы
рук)

Вот это стул – на нем сидят,
(упражнение «стул»)

Вот это стол – за ним едят. (упражнение
«стол»)



Артикуляцио нная гимнастика



ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

Улыбнуться.
Открыть рот.

Широким языком в форме
"чашечки" облизать верхнюю
губу.



СКАЧЕМ НА ЛОШАДКЕ

Губы в улыбку.

Приоткрыть рот.

Поцелкать языком (как щелкают
лошадки).



КАЧЕЛ

И

Улыбнуться.
Открыть рот.

На счет 1 - кончик языка за верхние
зубы.

На счет 2 - кончик языка за нижние
зубы.



Часик

И
Улыбнуться, открыть рот.
Кончик языка, как стрелку,
переводить из одного уголка рта
в другой: тик-так.



Орешк

Рот **И** закрыт.

Кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки. На щеках образуются твердые шарики - "орешки".



Зрительная гимнастика



Дожди

Капля первая упала «кап-кап»

И вторая побежала «кап-кап»

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап - кап» запели
голове

Намочились лица,

Мы их вытираем.

Туфли - посмотрите
туфли

Мокрыми стали

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим

Под кусточком посидим

- пальцем стучать

- по ладошке

- смотреть вверх

- постучать по

- вытирать лиц

- посмотреть на

- показать руками

- тряхти плечами

- бег на месте

- присесть



Моргани

Закрывать глаза, подумав о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

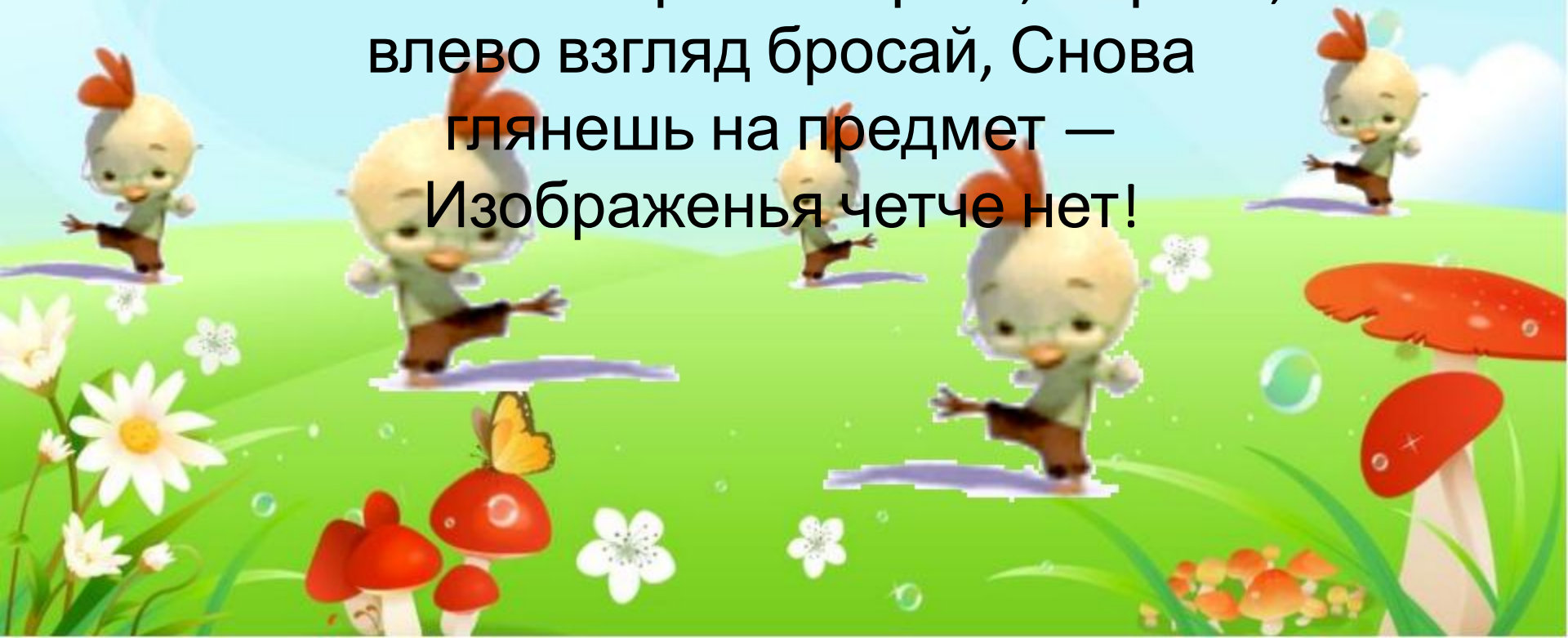
Прищепочк

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.



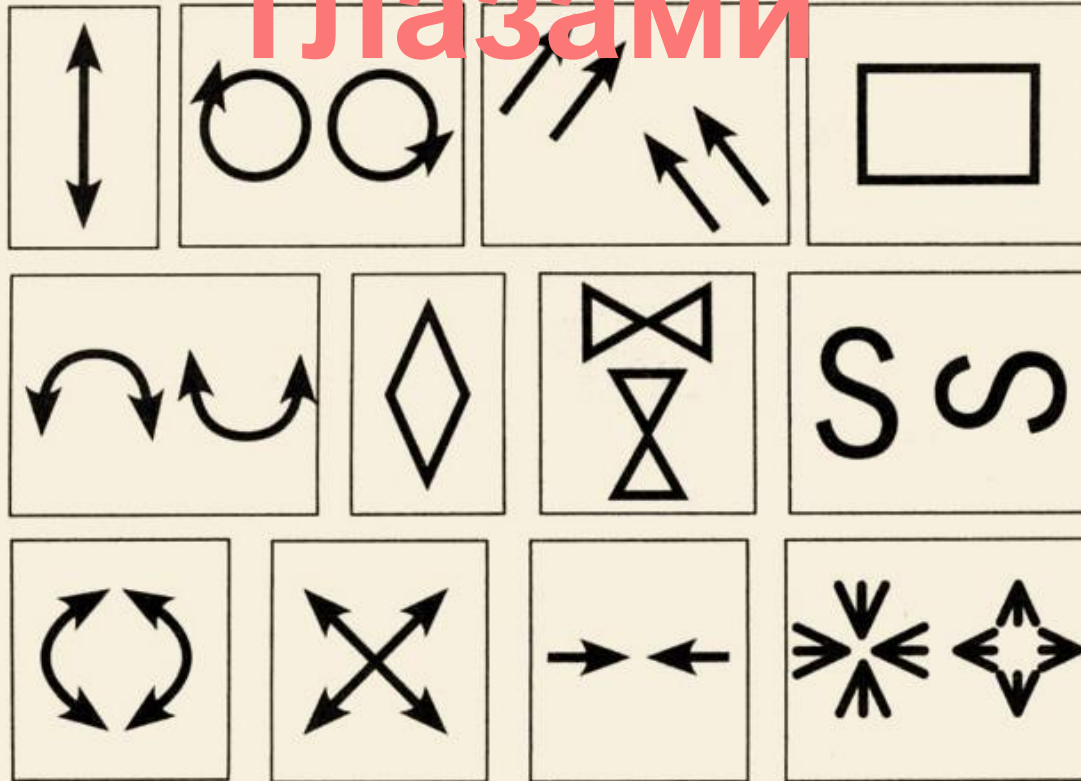
Глазодвигательный тренинг

Если смотришь на предмет и не видишь, есть он или нет. На него ты не смотри, Глаза скорее отводи, Легко и быстро поморгай, Вправо, влево взгляд бросай, Снова глянешь на предмет — Изображенья четче нет!



Стреляем

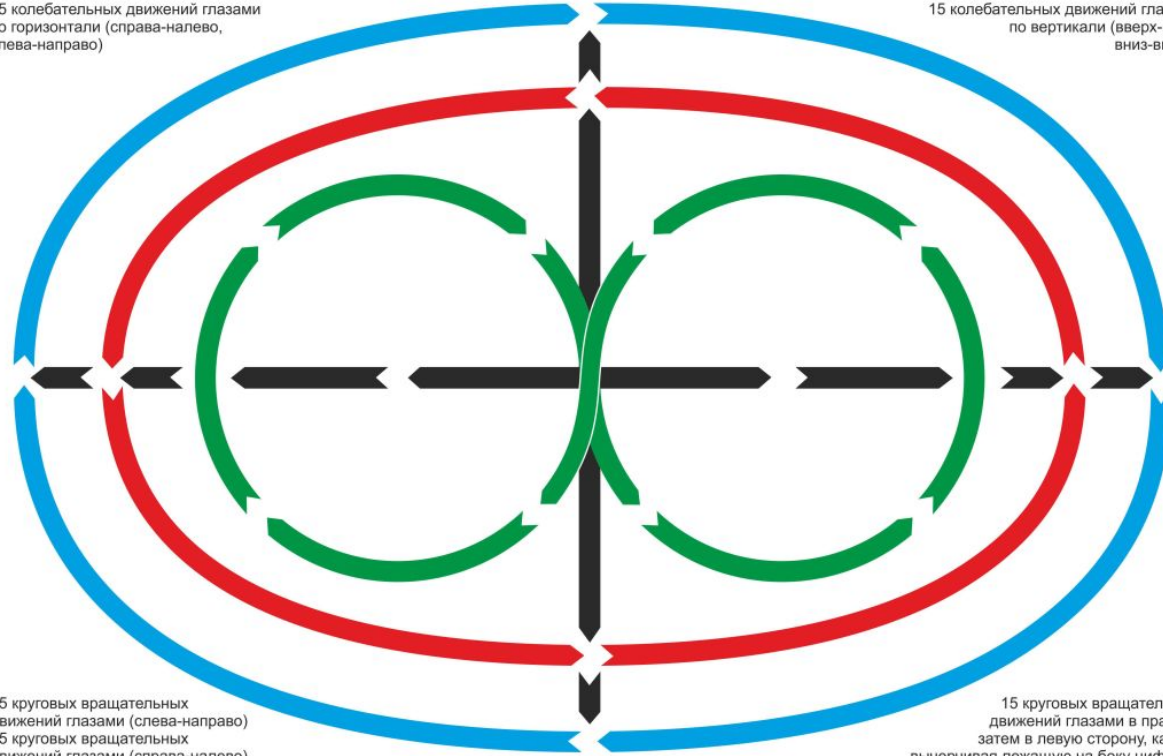
глазами



Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

Плакаты в школе бесплатно на free4print.ru

Психогимнастика



Насос и мяч

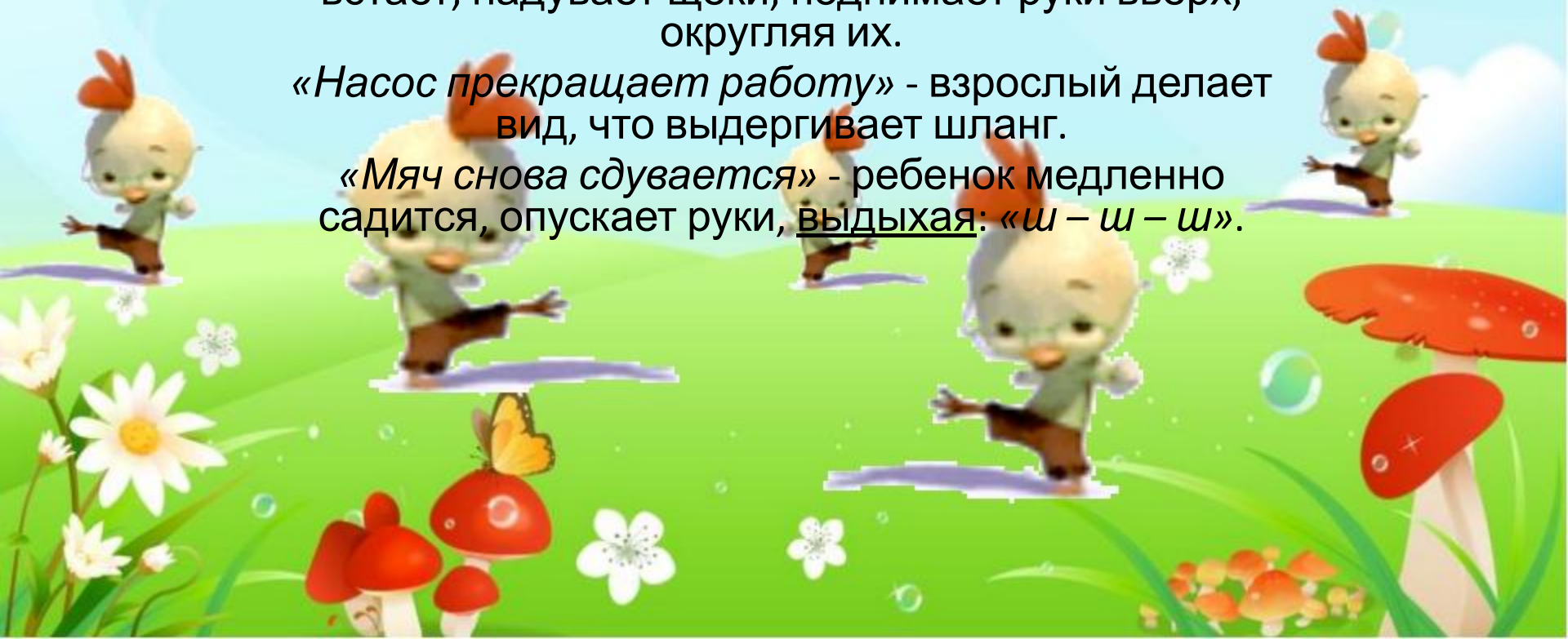
«Мяч сдутый» - ребенок принимает положение сед, согнув ноги.

«Насос накачивает мяч» - педагог делает соответствующие движения руками, произнося: «с - с - с».

«Мяч становится все больше» - ребенок медленно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх, округляя их.

«Насос прекращает работу» - взрослый делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч снова сдувается» - ребенок медленно садится, опускает руки, выдыхая: «ш - ш - ш».



Снегов

- «Наш человечек **ИЖ** умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика.

Давайте попробуем его изобразить».

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- «Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять».

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и *«растекаются на полу яркой лужицей»*.



Ухо- НОС

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой-за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.



Шалтай - болтай

Шалтай-болтай Сидел на стене. Шалтай-болтай
Свалился во сне. (Перевод С. Маршака) Ребенок
поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно
болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился
во сне» резко наклонить корпус тела вниз.



Король Боровик не в духе

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;
Дети повторяют движения



**Спасибо за
внимание!**

