

# 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).

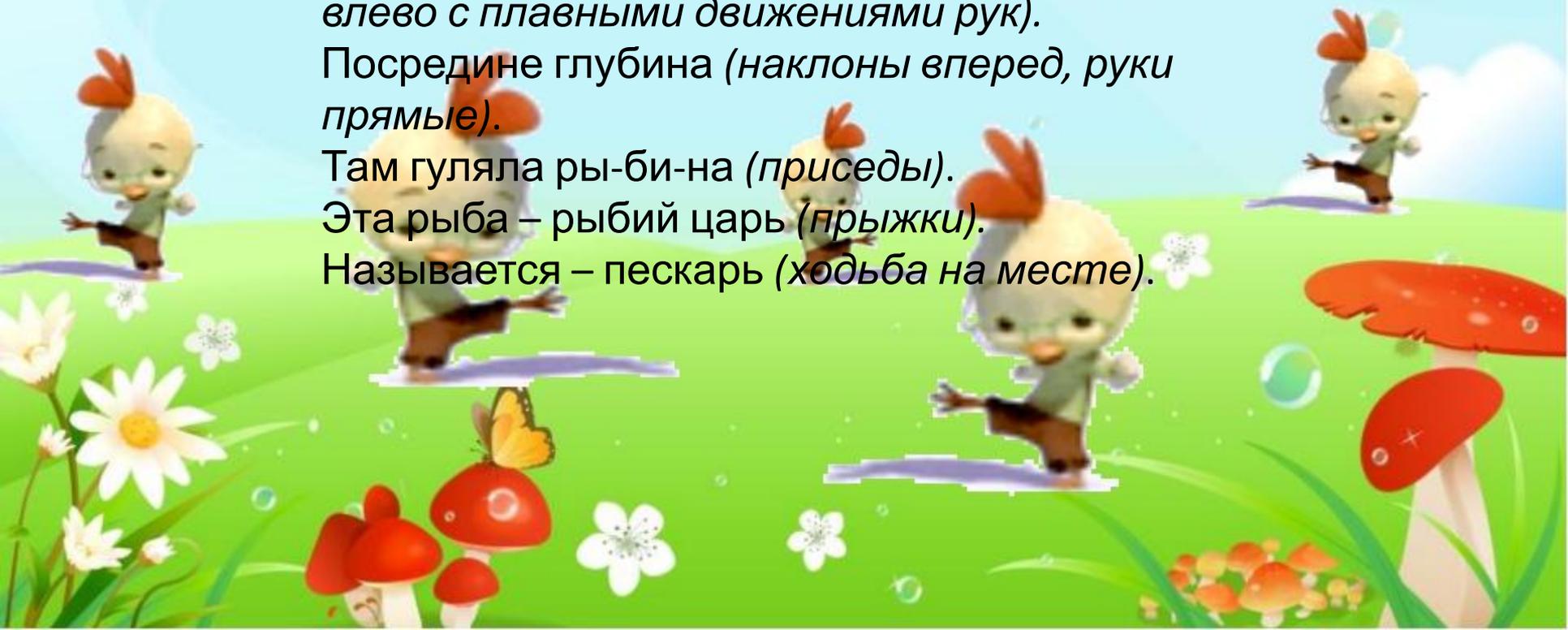
А река текла, рябила (повороты вправо, влево с плавными движениями рук).

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)*

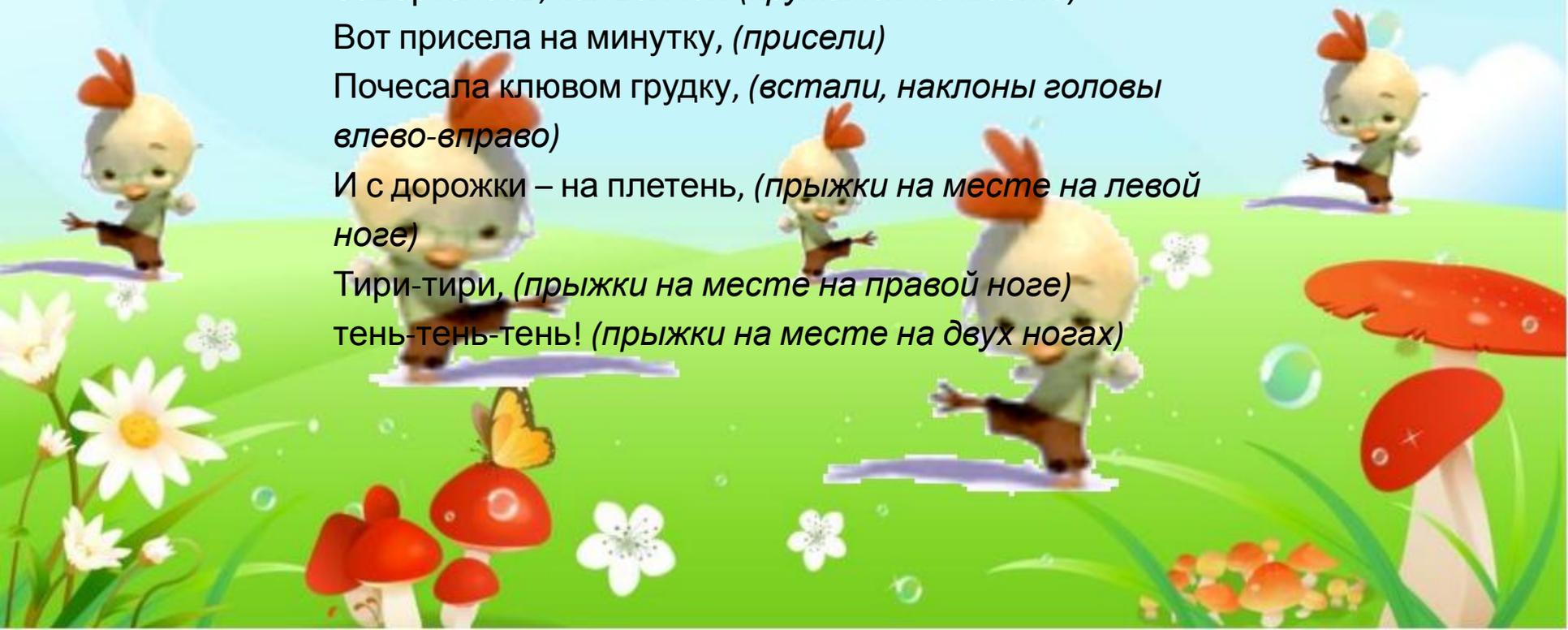
Вот присела на минутку, *(присели)*

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)*

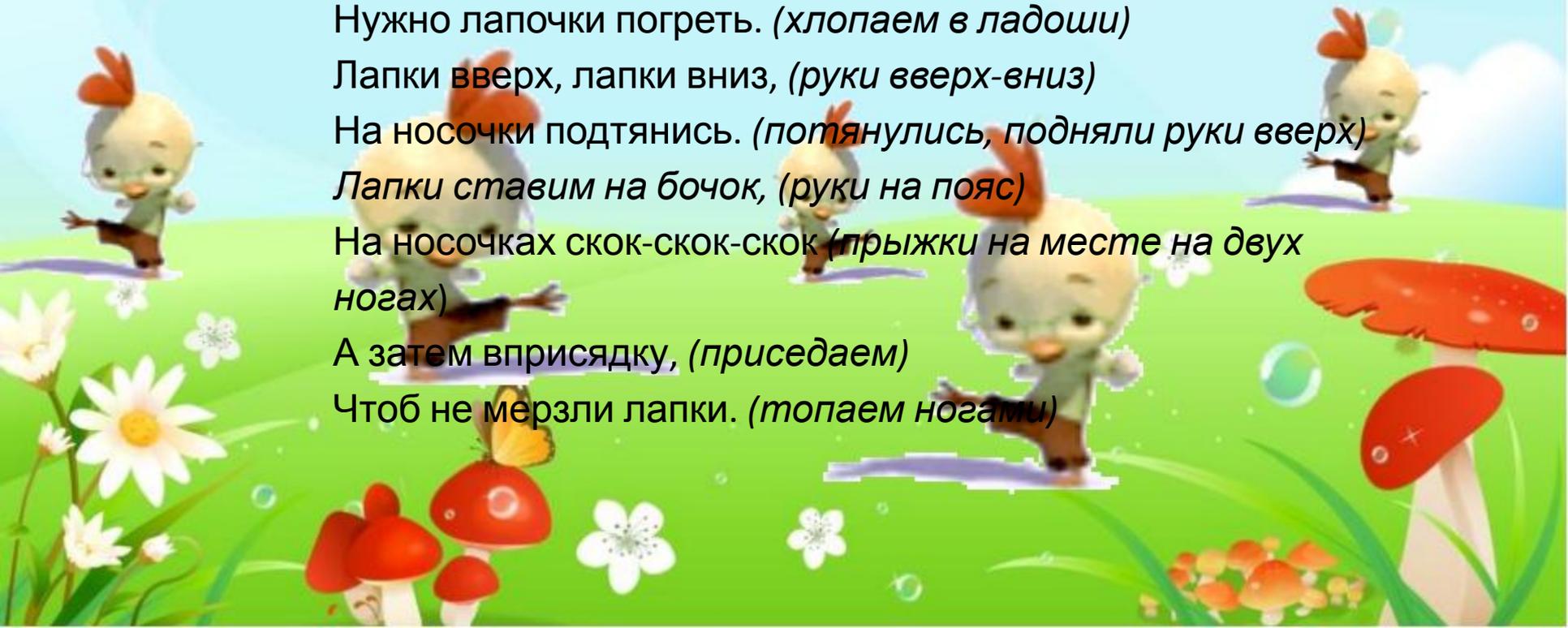
На носочки подтянись. *(потянулись, подняли руки вверх)*

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)*



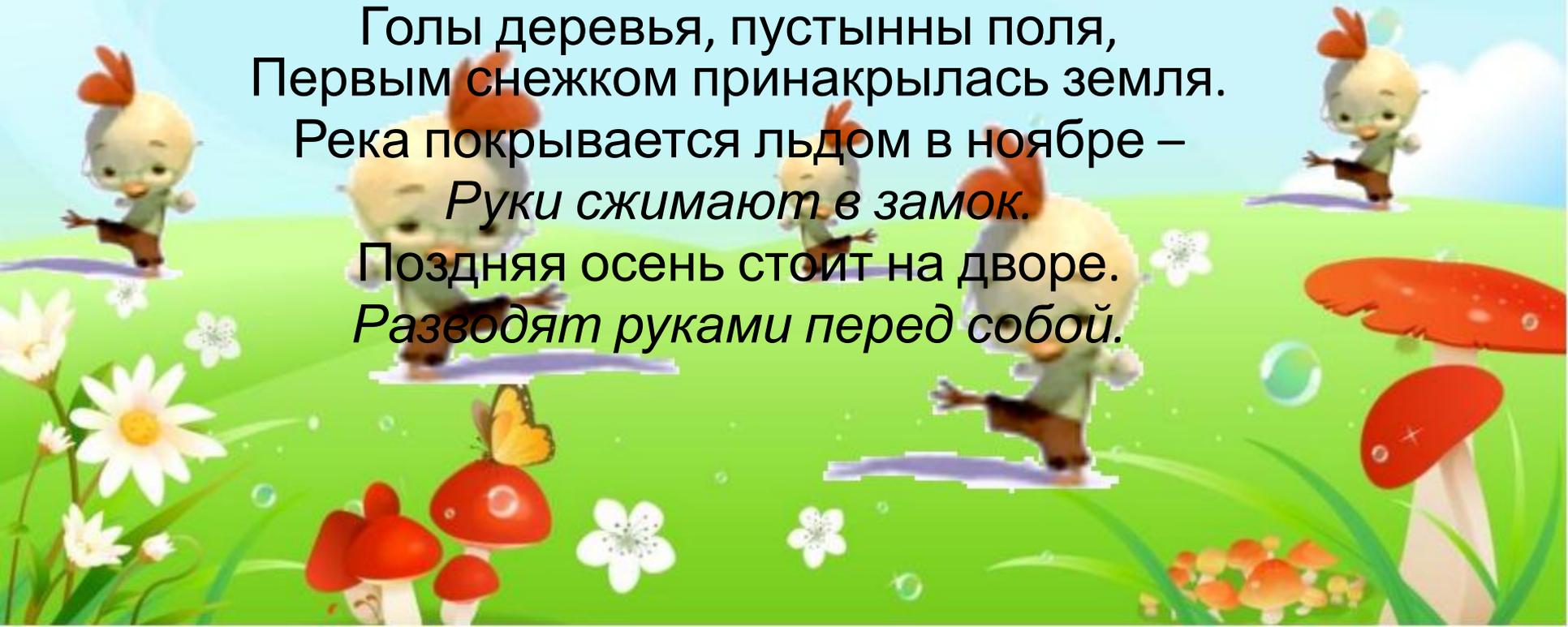
# Пальчиковая гимнастика



# ОСЕН

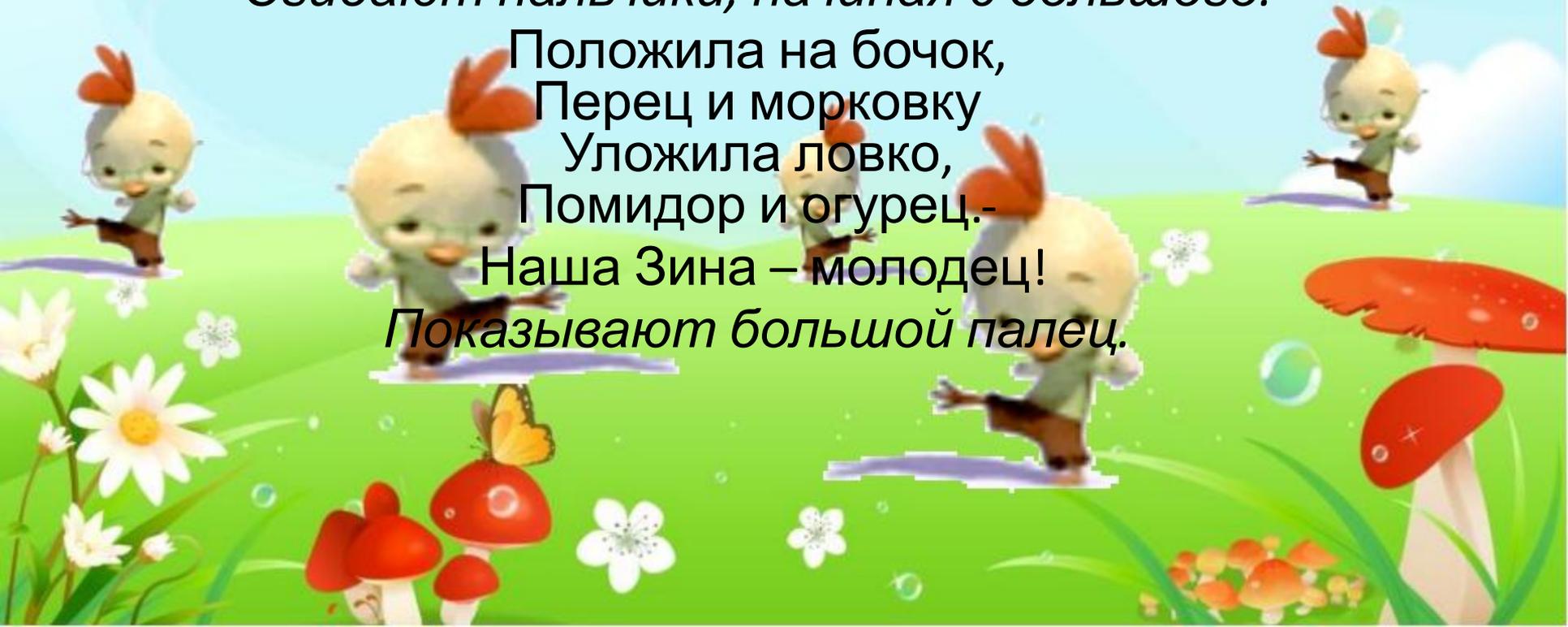
Солнышко греет уже еле-еле;  
Поочерёдно соединяют, начиная с  
больших пальцы обеих рук (на каждую  
примету).

Перелётные птицы на юг улетели;  
Голы деревья, пустынно 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

Улыбнуться, **и** 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.

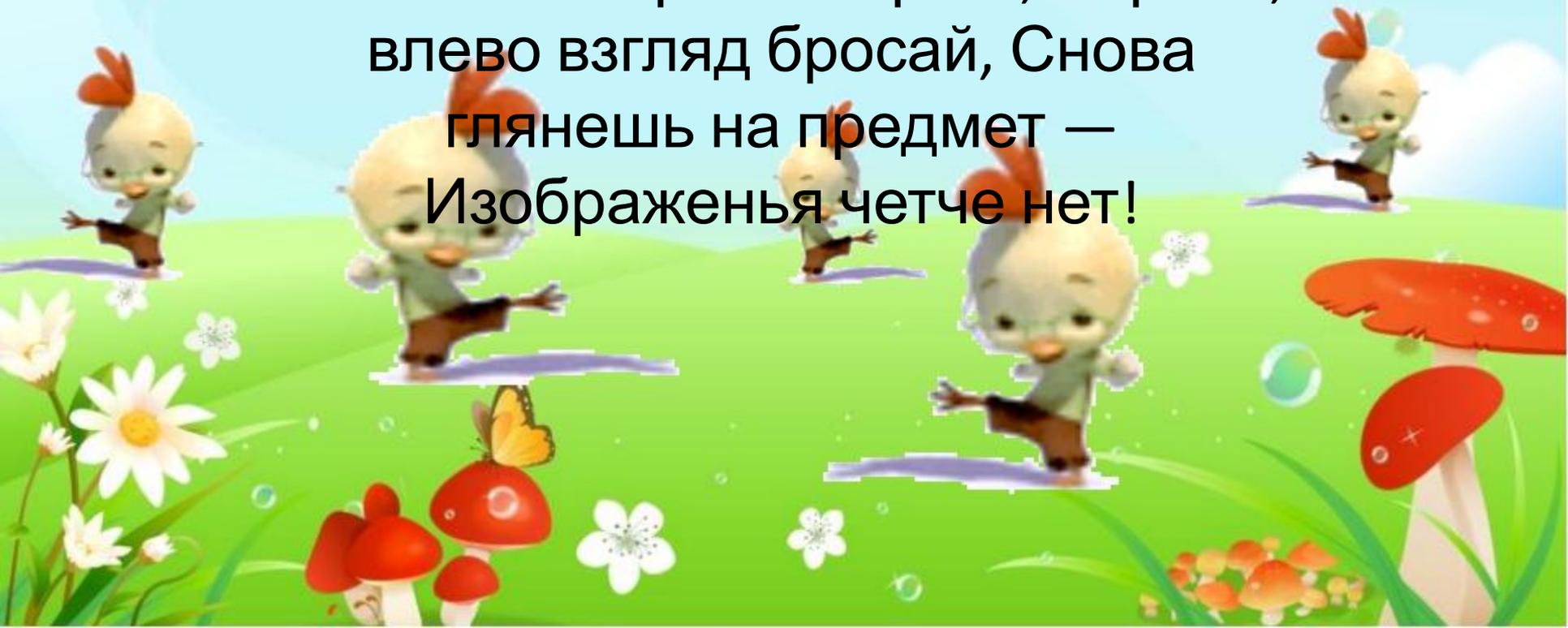
# Прищепочк

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



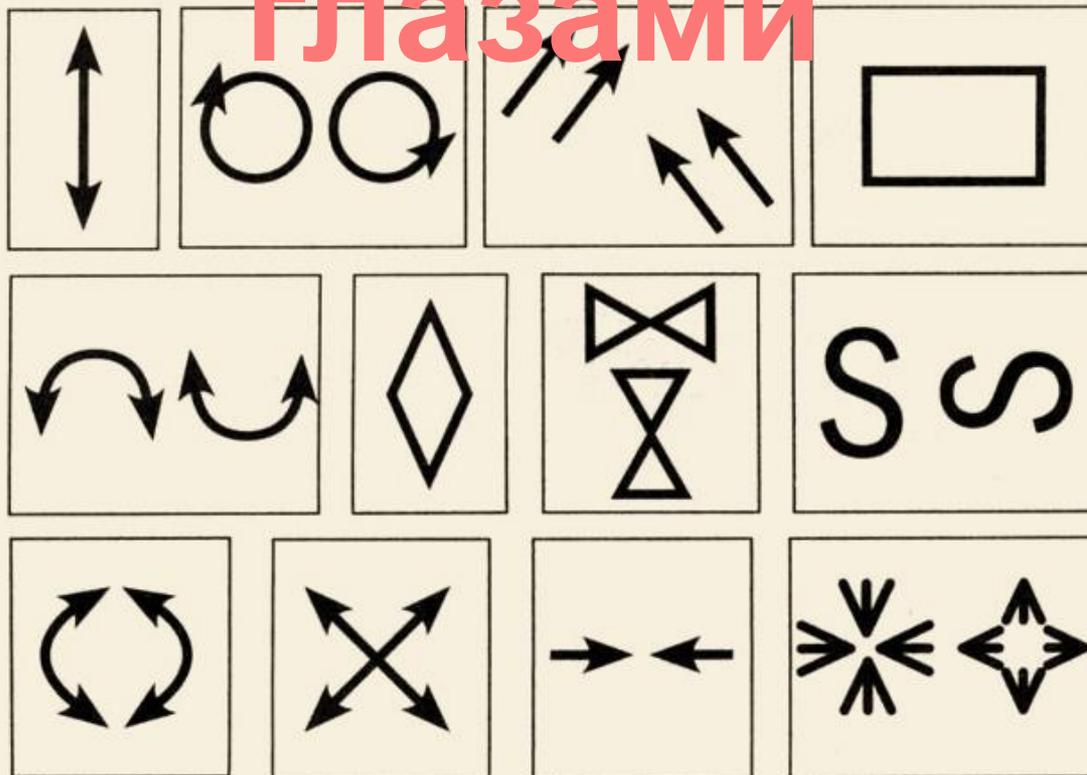
# Глазодвигательный тренинг

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

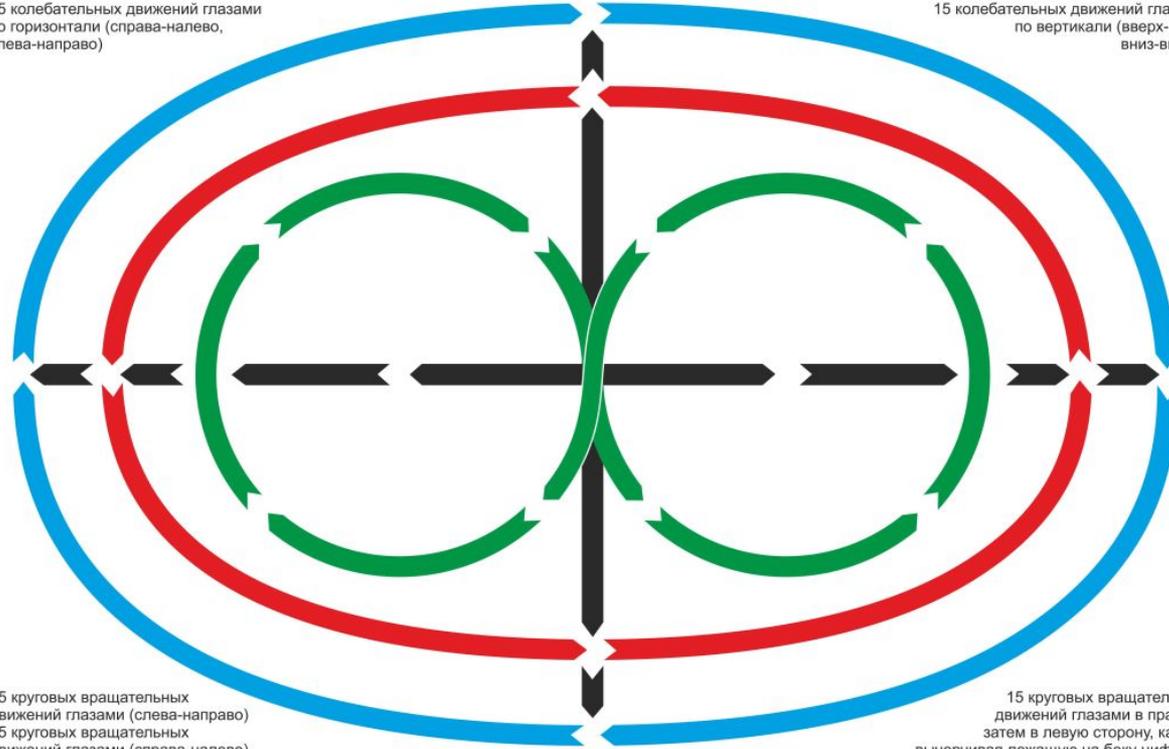
## глазами



# 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».



# Снеговик

- «Наш человечек не 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!**

