

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физкультминутка. Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке, *(Дети потягиваются, руки за голову)*

Он к реке сбегает с горки.

Он гусиную зарядку *(Маршируют)*

Любит делать по порядку.

Для начала – бег на месте, *(Бегут на месте)*

Крылья врозь, а лапки вместе. *(Разводят руки в стороны)*

Упражнения для шеи, *(Движения головой вниз, вперед, назад)*

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, *(Приседают)*

А потом – бултых с моста. *(Прыгают вперед)*

Он плывет на середину, *(Плавно раздвигает руки)*

Чистит лапки, моет спину. *(Отводят руки за спину)*

Крикнул селезень: кряк – кряк!

Физкультурник наш гусак!

«Незнайка»

Влево ножку, вправо ножку

Незнайка пляшет под гармошку.

То присядет, то привстанет

И нисколько не устанет *(Движения по тексту)*.

«Петушок»

Петушок стоит на ножке

И клюет в саду горошки.

(Стоят на одной ноге, руками изображают, как петушок клюет)

- Ой, устала ножка,

Похожу немножко. *(Ходьба на месте; то же другой ногой)*

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

«Звери-спортсмены»

Звери упражняются (*Сгибают, разгибают руки*),

Спортом занимаются:

Ежик – бегом, (*Бег на месте*)

Зайка – кувырком, (*Вращают руками, согнутыми в локтях*)

Лисичка хочет похудеть:

Вправо-влево, вправо-влево

Стала хвостиком вертеть (*Руки на поясе, вращение туловищем вправо-влево*).

«Ванька-Встанька»

Ванька - Встанька,

Ванька - Встанька,

Ты качаться перестань-ка! (*Наклоны в стороны*)

Сядь, немножко посиди, (*Приседания*)

По дорожке походи (*Ходьба на месте*)

Надевай рубашку,

Встречай Невалышку (*Имитируют действия*)

Цапли

Вышли цапли на охоту,

Бродят важно по болоту (*Шагают медленно, высоко поднимая колени*)

Ищут лягушек по сторонам,

Смотрят здесь и смотрят там (*Повороты в стороны*)

Направо лягушки, налево лягушки (*Наклоны*)

У цапель глаза разбежались,

Они без лягушек остались (*Разводят руки в стороны, ходьба на месте*)

«Мамы и детёныши»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (*Идут громко топа.*)

За мамой-лисицей крался лисенок, (*Крадутся на носочках*)

За мамой-ежихой катился ежонок, (*Приседают, медленно двигаются вперед*)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (*Идут вперевалку*)

За мамой-белкой скакали бельчата, (*Скачут вприсядку*)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (*Скачут на прямых ногах*)

Волчица вела за собою волчат, (*Идут на четвереньках*)

Все мамы и дети напиться хотят.

(*Лицом в круг, делают движения языком – "лакают"*)

«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

«Зайчик»

Зайцу холодно сидеть, (*Все движения по тексту*)

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок – скок – скок.

А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

«Самолёты»

Самолёты загудели *(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*

Самолёты полетели *(Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*

На полянку тихо сели *(Присесть, руки к коленям),*

Да и снова полетели.

«Девочки и мальчики»

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают как мячики: прыг-скок, прыг-скок

Ножками топчут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают *(Ритмичное зажмуривание глаз)*

После отдыхают *(Приседают, руки свободные)*

Буратино

Буратино потянулся,

(Руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся, два - нагнулся, *(Наклоны корпуса вперед)*

Руки в стороны развел, *(Руки развести в стороны)*

Ключик, видно не нашел. *(Повороты вправо, влево)*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. *(Руки на поясе, подняться на носочки)*

Хомка

Хомка - хомка хомячок *(Надуваем щёки)*

Полосатенький бочок *(Делать движения по тексту)*

Хомка рано встает, щечки моет, ушки трет

Подметает хомка хатку и выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка сильным хочет стать.

Аист

Аист, аист длинноногий

Покажи домой дорогу.

Топай правой ногой, *(Делать движения по тексту)*

топай левой ногой.

Снова — правой ногой,

Снова — левой ногой,

После — правой ногой,

После — левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

Лягушки

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись.
Вот здоровья в чем секрет!
Всем друзья физкультпривет!

Дни недели

В понедельник я купался,
А во вторник — рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

Кузнечик

Поднимите плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покусшаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

Тик-так, тик-так
Ходят часики вот так,
Шаг налево, шаг направо,
Шаг вперед и шаг назад.

Мы хлопаем руками:
Хлоп, хлоп, хлоп.
Мы топаем ногами:
Топ, топ, топ.
Машем мы руками,
Киваем головой. *(Все движения по тексту)*

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмем,
А потом их разведем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка.
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать
Шесть – на место тихо сесть