

Физкультминутки

для детей дошкольного возраста.

(движения подбираются в соответствии со стихами)



Воспитатель: Юринова Надежда Александровна

Цель физкультминутки в детском саду.

Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе





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.

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.

Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



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.



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 носёк, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

Поднимите плечики.

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

Мы к лесной лужайке
вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал,
Не споткнулся, не упал.





**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.**

*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)*

