



физкультминутка

Для детей дошкольного возраста

Методические рекомендации для родителей и воспитателей



ПАВЛОВА Н.С.





Уважаемые родители!

Все маленькие дети очень любят подражать и изображать кого-то или что-то. Малыша будет легко увлечь упражнениями, если мама прочитает забавные стихотворения или потешки и тут же вместе с ребенком изобразит это через движение. Предлагаемые ниже стихотворения- физкультминутки помогут вам весело и с пользой провести время с малышом.

СТИХОТВОРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Самолет

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три ,четыре-
Полетел наш самолет.

(Руки в стороны. Выполняются повороты и наклоны в стороны, бег на месте или по комнате, изображая самолет)

Две птички

Летели две птички
Собой невелички.
Как они глядели, все люди глядели.
Как они садились , все люди дивились.

Бег по комнате, взмахивая ручками-крылышками, приседая в полный присяд

Помощники

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре-
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились

Имитация стирки белья; подняться на носочки, руки вверх -потянуться; наклон вниз

Буратино

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел, ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать.

Подняться на носочки, руки вверх; наклоны вниз, в стороны, руки в стороны, поднимать плечи вверх и опускать; снова подтянуться на носочках





Две лягушки

Видим, скачут по опушки, две веселые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок, прыгать с пятки на носок.
На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям – физкульт-привет!

Выполняется имитация движений в соответствии с содержанием стихотворения

•

Мы ногами топ, топ, мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик, чик.

Раз-сюда, два-туда, Повернись вокруг себя.

Раз –присели, два-привстали. Руки кверху все подняли.

Сели-встали, сели- встали. Ванькой-встанькой словно стали

Руки к телу все прижали. и подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!



Зайцы скачут: скок, скок!

Да на белый снежок.

Приседают, слушают, не идет ли волк.

Раз- согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, подтянуться.

Три- в ладоши три хлопка.

Выполняются прыжки, приседания, повороты головы, наклоны, хлопки

Митя шел, шел, шел,

белый гриб нашел.

Раз-грибок,

Два-грибок,

Три-грибок, положил их в кузовок

Выполняются ходьба и наклоны.

Клен

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз-наклон и два-наклон,

Зашумел листвою клен.

Выполняются наклоны в стороны и вперед-назад.





Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли в пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись, поклонись и улыбнись.

Выполнять движения, проговаривая стихотворение

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками, киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

И на пояс их кладем.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветерок все тише, тише

А деревья выше, выше.

Будем прыгать как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка,

За прыжком -другой прыжок, выше прыгаем дружок!

Выполняются прыжки

Выполняем упражнение,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз, два, три, четыре, пять.

Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.

Хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Приседают

Полосатенький бочок, *Трут бока*

Хомка раненько встает, *Встают*

Щечки моет, шейку трет.

Движения по тексту

Подметает хомка хатку, *Наклоны вниз*

И выходит на зарядку. *Маршируют*

Раз, два, три, четыре, пять-*Руки согнуты в локтях*

Хочет хомка сильным стать *Сгибают и разгибают руки*

Ручками хлопает,

Ножками топает,

Крепко свой бочок потрет,

Трут бока,

И опять гулять пойдет. *маршируют*





Как на нашей грядке выросли загадки –
Сочные да крупные, вот такие круглые.
Летом зеленеют, к осени краснеют.
Хозяин лесной, просыпается весной,
А зимой под вьюжный вой,
Спит в избушке снеговой

*приседают и медленно поднимаются
поднимают руки вверх и делают руками
большой круг
показывают как просыпается медведь от
спячки, как он ходит, как он спит зимой
в берлоге*

«Маленькие-большие» дети
Мы немножко отдохнём.
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в сторону, вперед.
Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели –
И лучи детей согрели.
Чудеса у нас на свете:
Стали маленькими дети.
А потом все дружно встали,
И большими разом стали.

Мы сейчас пойдем на право 1,2,3,
А потом пойдем на лево 1,2,3,
Мы руками громко хлопнем 1,2,3,
И ногами дружно топнем 1,2,3,
А сейчас мы повернемся 1,2,3,
И друг другу улыбнемся 1,2,3.
Никогда не заскучаем 1,2,3,
И игру начнем с начало 1,2,3.

