

Физкультминутка «В цирке»

Цирк приехал ша-пито! На арене это кто?	Складываем руки над головой шатром
Слон ногами топает– топ-топ! И ушами хлопает– хлоп-хлоп!	Тяжело переступаем с ноги на ногу. Приставляя ладони к голове и машем ими, как ушами.
Цирк приехал ша-пито! На арене это кто?	Снова складываем руки шатром.
Широко расставив лапы, мишка ходит косолапый.	Приподнимаем согнутые в локтях руки и ходим вперевалочку.
Цирк приехал ша-пито! На арене это кто?	Складываем руки шатром.
Ррр! Тигр громко зарычал... Зал от страха замолчал.	Громко рычим и «показываем когти». Делаем перепуганные глаза и закрываем рот руками



Физкультминутка «Мы на горочку идем»

На гору мы идем. До вершины дойдем.	Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени.
Вдох – выдох. Ууух! Захватило дух.	Делают глубокий вдох, затем шумный выдох



Буклет составлен на основе опыта работы
Автор: инструктор по физической культуре
Шинкарева Г. Г.

АДРЕС: 622022, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.НИЖНИЙ ТАГИЛ, УЛ. НИЖНЯЯ ЧЕРЕПАНОВА, 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«МАЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА, ДЕТСКИЙ САД
№205 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Физкультминутки для малышей



Зачем нужны физкультминутки?

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Они помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная с 4-х лет.

ВИДЫ физкультминуток:

- 1). 3-4 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжки, бег на месте или ходьба;
- 2). Игры средней подвижности, не требующие большого пространства.
- 3). В форме дидактической игры с движениями.
- 4). В форме выполнения движений под текст.
- 5) В форме любого двигательного действия и задания: отгадывание загадок движениями; имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Физкультминутка «Ножки – топ, топ, топ!»

Ножки – топ, топ, топ. Ручки – хлоп, хлоп, хлоп.	<i>Топаем ногами. Хлопаем руками.</i>
Зайка – прыг, прыг, прыг. Ежик – шмыг, шмыг, шмыг.	<i>Изображаем прыгающего зайца. Потираем нос.</i>
Ручки выше, поднимаем. Ротик тише—замолкаем	<i>Поднимаем руки вверх и тянемся. Приставляем указательный палец ко рту и говорит шепотом.</i>
Мимо мышка проскакала – никого не увидела	<i>Садимся на корточки и закрываем лицо руками.</i>



Физкультминутка «Зайки на лужайке»

Прыгали зайки на большой лужайке	<i>Складываем руки на груди, как заячьи лапки, и прыгаем</i>
Прыгали, играли, ушками махали.	<i>Приставляем ладони к голове, шевелим ими и прыгаем.</i>
Расшумелись, разругались! По лужайке разбежались.	<i>Поворачиваемся друг к другу и машем руками. Разбегаемся в разные стороны.</i>
Вдруг лиса! Где мой обед? Где зайчата? Нет как нет!	<i>Садимся на корточки и закрываем лицо руками.</i>

