

Картотека

«ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ».

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный прыгатель, вечный бегатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются. А ведь мозг ребенка (особенно дошкольника) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается.

Предложенные физминутки помогут направить детскую энергию в нужное русло.

ТОЧИЛЬЩИКИ

Точим нож! Точим нож!

**Будет очень он хорош. Будет резать
он припасы :**

Масло, хлеб, сыры, колбасы,

Помидоры, огурцы...

Угощайтесь, молодцы!



(Дети имитируют движения точильщика: проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом. На две последние строки – 4 хлопка.)

ЦАПЛЯ



**Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.**

(Стихотворение декламируется 2 раза.

Первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на другой)

САМОКАТ



Самокат, самокат,
Самокату очень рад.
Сам качу, сам качу
Самокат куда хочу.

(Одну ногу /пружиня /дети слегка сгибают ноги в коленях. Другой имитируют движения отталкивания, как при езде на самокате. Нога как бы скользит, не касаясь пола.)

КУЗНЕЦ

Эй, кузнец, молодец, Захромал мой жеребец .
Ты подкуй его опять
-Отчего-ж не подковать?
- Вот гвоздь, вот подкова-
- Раз , два и готово.

(Дети шагают, припадают то на одну ногу, то на другую, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)



Эй, кузнец,
Молодец,
Разговался жеребец.
Ты подкуй его опять!
—Отчего не подковать!



ЖУК

На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь, Низко – низко наклоняюсь.



-
**Наши красные цветки
Расправляют лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышит.
Наши красные цветки
Закрывают лепестки.
Головой качают,
Тихо засыпают.**

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках-

Пусть лежит в кармашке (дети
показывают)

Ой , упал, упал мой жук (нагибается)

Нос испачкал пылью.

Улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях (дети машут крыльями)



ЛЕСНАЯ ЛУЖАЙКА

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимаем ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал-

Не столкнулся, не упал.

Смотри, скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

(раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево - раз, направо-раз,

Мы тоже можем так.

(ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз», голову наклоните к правому плечу, Потом к левому, как часики)

Тик-так, Тик-так.

Вот так яблоко

Руку протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать,

(Дети имитируют движения)

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну.

И быстро яблоко сорву.

