

Физкультминутки для дошкольников

«Речка»

К речке быстрой мы спустились,	<i>Ходьба на месте.</i>
Наклонились и умылись.	<i>Наклоны вперед.</i>
Раз, два, три, четыре,	
Вот как славно освежились.	<i>Хлопки в ладоши.</i>
А теперь поплыли дружно,	
Делать так руками нужно:	<i>Круговые движения руками.</i>
Вместе - раз, это — брасс.	<i>Движения по тексту.</i>
Одной, другой - это кроль.	
Все как один —	<i>Волнистые движения руками.</i>
Плывем, как дельфин.	
Вышли на берег крутой	<i>Прыжки на месте.</i>
И отправились домой.	<i>Ходьба на месте.</i>



«Весёлые прыжки»

Раз, два —

Стоит ракета.

Три, четыре —

Самолёт.

Раз, два —

Прыжки на месте,

А потом

На каждый счёт.

Раз, два, три, четыре

Руки выше,

Руки шире.

Раз, два, три, четыре.

И на месте походили.

Прыжки на правой ноге.

Встали, руки вверх, имитация ракеты.

Прыжки на левой ноге.

Встали, руки в стороны.

Прыжки на правой ноге.

Прыжки на двух ногах.

Прыжки на левой ноге.

Прыжки на двух ногах.

Хлопки в ладоши.

Руки вверх.

Руки в стороны.

Хлопки в ладоши.

Ходьба на месте.



«Видишь, бабочка летает?»

Видишь, бабочка летает,

На лугу цветы считает.

Раз, два, три, четыре, пять.

Машем руками-крылышками.

Считаем пальчиком.

Хлопки в ладоши.

Ох, считать, не сосчитать!

За день, за два и за месяц...

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Даже мудрая пчела,

Сосчитать бы не смогла!

(Г. Виеру).

Прыжки на месте.

Шагаем на месте.

Хлопки в ладоши.

Машем руками-крылышками.

Считаем пальчиком.



«Посчитаем»

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно все пересчитать.

вперед.

Сколько в комнате углов?

Сколько ног у воробьев?

Сколько пальцев на руках?

Сколько пальцев на ногах?

Сколько в садике скамеек?

Сколько в пяточке копеек?

Ходьба с выставлением указательного пальца

Показать на углы с поворотами туловища.

Приподнимать поочередно ноги.

Раскрыть пальцы рук.

Присесть, коснуться носков ног.

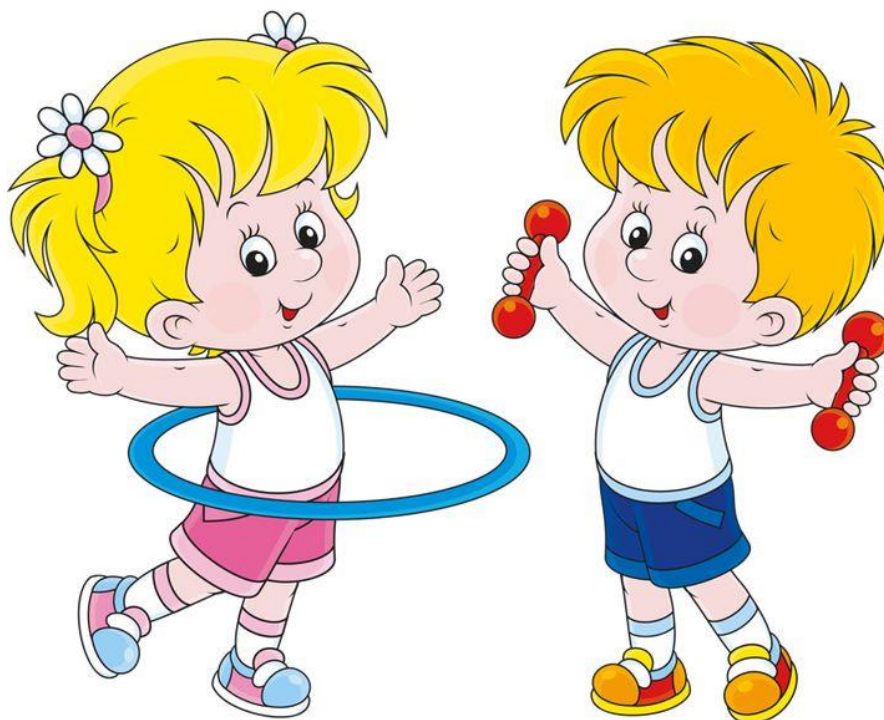
Полуприседания.

Попрыгать легко или приподнимать пятки.

«Силач»

Раз, два, три, четыре —
Буду всех сильнее в мире.
Буду в цирке выступать.
Бегемота поднимать.

*Руки в стороны и с к плечам.
Показать силача (руки вверх).
Силач (руки вверх) повороты вправо, влево.
Силач (руки внизу) чуть наклониться вперед.*



«Отдохнем»

Мы считали и устали.
Дружно все мы тихо встали.
Ручками похлопали: 1,2,3.
Ножками потопали: 1,2,3.
Сели, встали, снова сели,
Друг на друга посмотрели.
Мы немножко отдохнем,
И опять считать начнем.

*Шаги на месте.
Встали, руки на поясе.
Движения
По тексту.
Приседания.
Руки на поясе, повороты туловища.
Шаги на месте.*