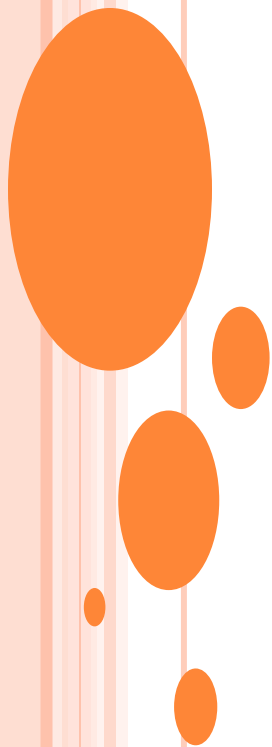


ФИЗМИНУТКИ



Физминутка— это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости.

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это “минутка” активного и здорового отдыха.

Цель проведения - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

Для детей с физминутка имеет особое значение.

Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику.

Таким образом, продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.



№1

Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождинки пляшут,
(потрясти руками, потопать ногами)
Как живые,
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле
зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неутомонный
Льёт, льёт, льёт!
(наклониться, присесть)

№ 3

Птички в гнёздышке сидят
(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

№2

Сначала буду маленьким,
(присесть)
К коленочкам прижмусь.
(обнять колени руками)
Потом я вырасту
большим,
(встать)
До неба дотянусь.
(поднять руки вверх, встать на носочки)

№4

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперёд)
Положил их в кузовок

