

# Физкультминутки

для детей дошкольного возраста.

(движения подбираются в соответствии со стихами)



Воспитатель: Юринова Надежда Александровна

## **Цель физкультминутки в детском саду.**

**Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе**





Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова — правою ногой,  
Снова — левою ногой,  
После — правою ногой,  
После — левою ногой.  
Вот тогда придешь домой.

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.

Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.



Отдых наш – физкультминутка,  
Занимай свои места.  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали,  
Ванькой – Встанькой словно стали,  
А потом пустились вскачь  
Будто мой упругий мяч.



Раз, два, три четыре – топаем ногами.

Раз, два, три, четыре – хлопаем  
руками.

Руки вытянуть пошире –

Раз, два, три четыре!

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носёк, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

Поднимите плечики.

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

Мы к лесной лужайке  
вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
Кто высоко так шагал,  
Не споткнулся, не упал.





**Зайцы скачут скок-скок-скок,  
Да на беленький снежок  
Приседают, слушают – не идет ли волк!  
Раз – согнуться, разогнуться,  
Два – нагнуться, потянуться,  
Три - в ладошки три хлопка,  
Головою три кивка.**

*Я иду, и ты идешь – раз, два, три.  
(шаг на месте)*

*Я пою, и ты поешь – раз, два, три.  
(стоя, дирижируем 2-мя  
руками)*

*Мы идем и мы поем – раз, два, три.  
(шаг на месте)*

*Очень дружно мы живем – раз, два,  
три.  
(хлопаем руками)*

