

Интересные физкультминутки для дошкольников.

Физминутки в старших группах обычно проводятся в середине образовательного процесса, в течении 2-3 минут физических упражнений. Наибольший эффект достигается проведением физминуток различного вида. Детям нравятся короткие физкультминутки, сопровождаемые стихами или музыкой. Важно, чтобы движения были максимально простыми, доступными для выполнения каждому ребенку и затрагивали все группы мышц.

Музыкальные физминутки для детей с движениями можно использовать в ДОУ с самого раннего возраста. Они улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы, положительно влияют на мозговую активность. Физкультминутки это обязательный элемент в образовательном процессе, они важны и необходимы для здорового отдыха во время занятий.

Физминутка Звериная зарядка

Звериная зарядка

Раз — присядка,

Два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало —

Начинает все сначала! (развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)

Физминутка: Колобок

Колобок, колобок, тёплый и румяный. (наклоны вправо, влево)

Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (прыжки, бег на месте)

То направо повернул, то налево он свернул, (повороты направо и налево)

То с листочком закрутился, (поворот на 360 градусов)

То с бельчонком подружился. (приседание)

Покатился по дорожке, (бег по группе)

И попал ко мне в ладошки. (дети подбегают к воспитателю)

Физкультминутка: Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Физкультминутка: Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Физкультминутка: Гриша шел

Гриша шел — шел — шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладони.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два — грибок, (Наклоны вперед.)

Три — грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте. Читая текст, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Физкультминутка для глаз

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно,

Ах, как солнце высоко.

Мы глаза сейчас закроем,

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

Глазки видят все вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть все дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Руки за спину, головки назад.

Глазки пускай в потолок поглядят.

Головки опустим — на парту гляди.

И снова наверх — где там муха летит?

Глазами повертишь, поищем ее.

И снова читаем. Немного еще!