Физкультминутки в ДОУ

# Подготовила воспитатель: Почеревина Е.Г..

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности ( возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты.

# Точильщики

Точим, точим, точим нож! Будет очень он хорош.

Будет резать он припасы:

Масло. Сало. Хлеб, колбасы, Помидоры, огурцы… Угощайтесь, молодцы!

Дети имитируют движения точильщика. На две последние строки четыре раза хлопают в ладоши.

# Медвежата

Медвежата в чаще жили, На болоте две подружки, головой своей крутили. Две зеленые лягушки,

Вот так, вот так Утром рано умывались,

Головой своей крутили. Полотенцем растирались. Медвежата мед искали, Ножками топали,

Дружно дерево качали. Ручками хлопали, Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили Вправо, влево наклонялись И из речки воду пили. И обратно возвращались

Вот так, вот так Вот здоровья в чем секрет.

И из речки воду пили. Всем друзья физкультпривет! А потом они плясали,

Лапы дружно поднимали. Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.

# Хомячок

Хомка-хомка. Хомячок Полосатенький бочок

Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.

# Научились мы считать

И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд:

Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки,

Два наклона, два поскока…

Мы готовы пол-урока изучать веселый счет .

# Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять Не сидится им опять.

Постучали, повертели И работать захотели.

Поработали немножко, Мы дадим им отдохнуть. Постучали, повертели

И обратно в дальний путь.