

Физические упражнения могут иметь большое значение в предупреждении утомления детей во время занятий, требующих умственного напряжения. Благоприятное влияние активного отдыха в виде физкультминуток и физкультпауз между занятиями отмечали в своих исследованиях многие ученые.

Физкультминутки

1. Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

(Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх)

2. Мы поставили пластинку,

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

(Бег на месте. На предпоследней строчке остановится, на последней потянуться. Руки вверх и опустить их через стороны.)

3. Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Вместе с детьми выполнять все движения по тексту.)

4.Мы шагаем друг за другом;

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили...

(Имитация движений.)

5.Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья мы сложим назад. (Дети выполняют движения по тексту)

6.Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

7.«Веснянка»

Солнышко, солнышко, золотое доньшко!

Гори, гори ясно, чтобы не погасло!

(Идут по кругу.)

Побежал в саду ручей,

(Бегут по кругу.)

Прилетели сто грачей,

(Машут руками.)

А сугробы тают, тают,

(Приседают.)

А цветочки подрастают.

(Поднимают руки вверх.)

8.Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на стульчик сесть опять

(соответствующие движения)

9.«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 кружится, вьется.

(покружиться)

10.Медвежата в чаще жили

Головой они крутили,

Вот так, вот так головой они крутили.

Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так дружно дерево качали.

Медвежата воду пили,
Друг за дружкой ходили,
Вот так, вот так друг за другом все ходили.

Медвежата танцевали,
Кверху лапы поднимали,
Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

11.«Цок-цок-цок»

Громко цокают копытца

(ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится

(прямой галоп)

Цок-цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребенок и мальчишка.

(поскоки друг за другом.)

Цок - копытца жеребенка,

(топнуть правой ногой.)

Цок - каблук о доски звонко!

(топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится-

(«Моталочка» руками.)

Всем пришлось посторониться.

(Попятиться на пятках назад)