

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 ладоши.)

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 повертим, поищем ее.
И снова читаем. Немного еще!