

## Консультация для воспитателей: «Физкультминутки в стихах»

Составила: Мударисова Юлия Алексеевна

(Инструктор по физической культуре)

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

**Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей.

Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через

каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу

сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

### Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

### Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

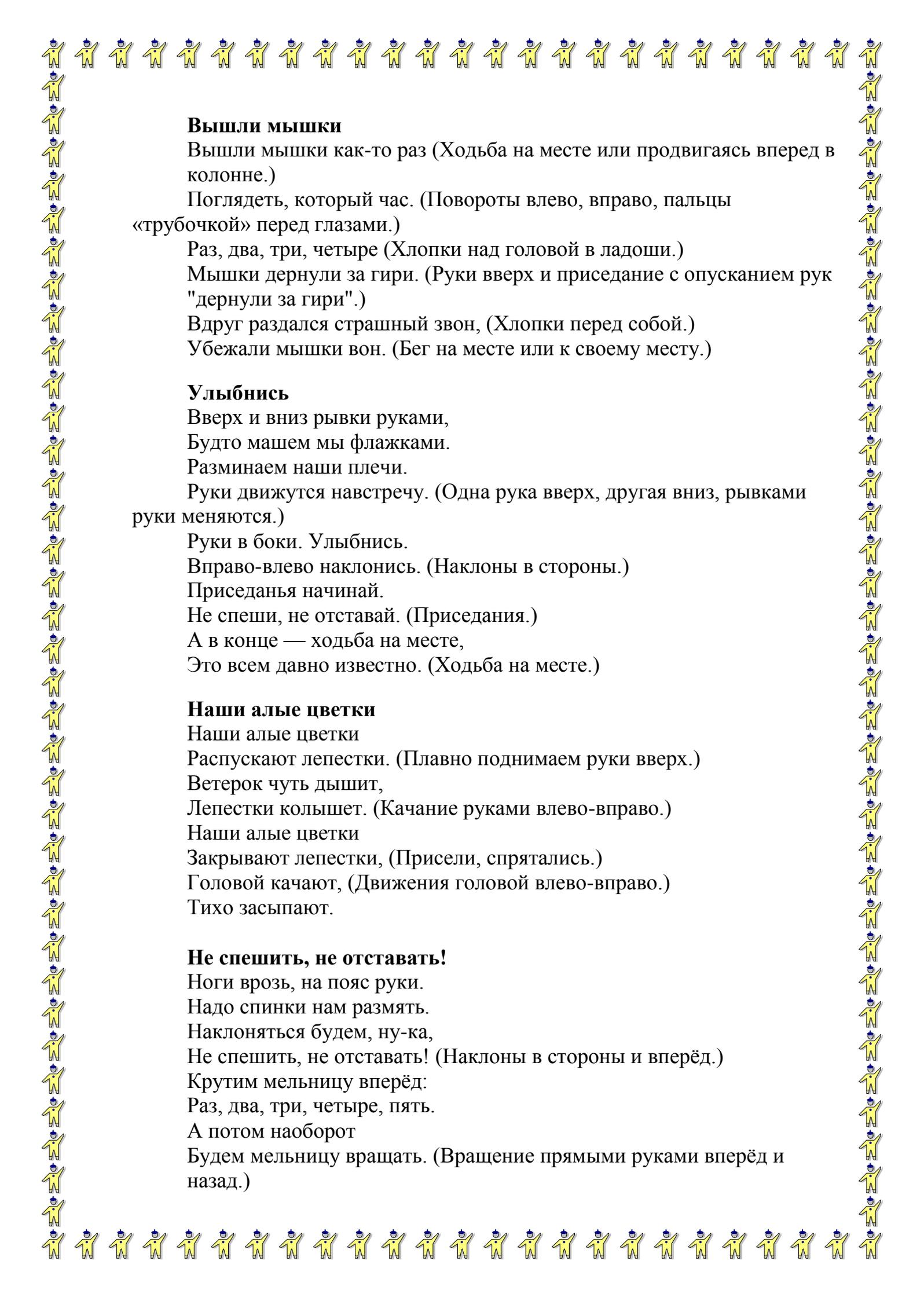
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь зарем и мы! (Дети садятся.)



### **Вышли мышки**

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

### **Улыбнись**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (Приседания.)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

### **Наши алые цветки**

Наши алые цветки

Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)

Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)

Тихо засыпают.

### **Не спешить, не отставать!**

Ноги врозь, на пояс руки.

Надо спинки нам размять.

Наклоняться будем, ну-ка,

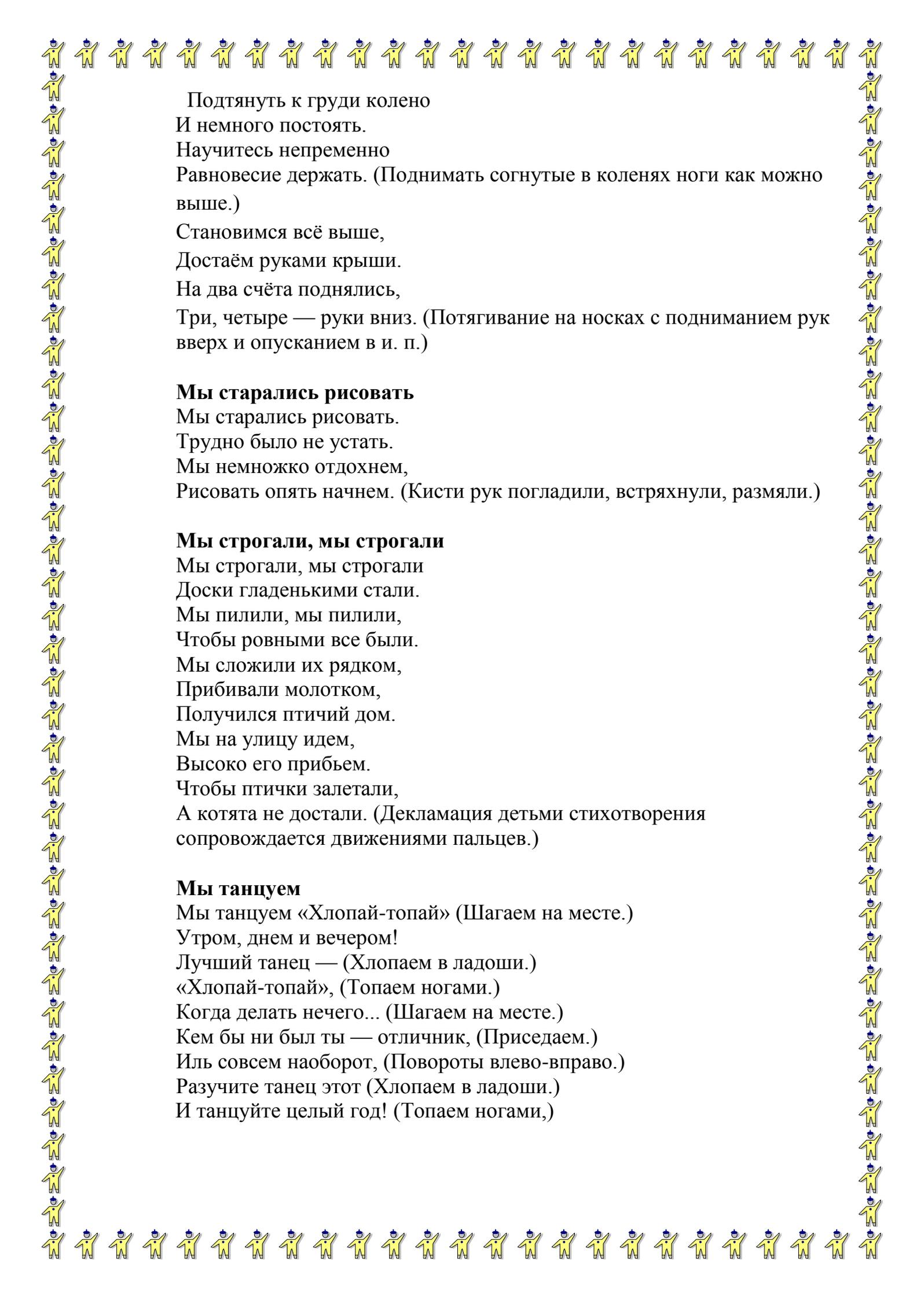
Не спешить, не отставать! (Наклоны в стороны и вперед.)

Крутим мельницу вперед:

Раз, два, три, четыре, пять.

А потом наоборот

Будем мельницу вращать. (Вращение прямыми руками вперед и назад.)



Подтянуть к груди колено  
И немного постоять.

Научитесь непременно

Равновесие держать. (Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Становимся всё выше,

Достаём руками крыши.

На два счёта поднялись,

Три, четыре — руки вниз. (Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и. п.)

### **Мы старались рисовать**

Мы старались рисовать.

Трудно было не устать.

Мы немножко отдохнем,

Рисовать опять начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

### **Мы строгали, мы строгали**

Мы строгали, мы строгали

Доски гладенькими стали.

Мы пилили, мы пилили,

Чтобы ровными все были.

Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком,

Получился птичий дом.

Мы на улицу идем,

Высоко его прибьем.

Чтобы птички залетали,

А котята не достали. (Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

### **Мы танцуем**

Мы танцуем «Хлопай-топай» (Шагаем на месте.)

Утром, днем и вечером!

Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)

«Хлопай-топай», (Топаем ногами.)

Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)

Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)

Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)

Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)

И танцуйте целый год! (Топаем ногами.)