

Консультация для воспитателей

«Физкультминутки для дошкольников»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.



Физкультминутки следует проводить в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным.

«Поиграем пальчиками».

Пианино перед нами,

Поиграем вместе с нами.

Сидя на стуле, поднять руки вверх и опустить их на стол, сгибая и разгибая пальцы. 6 раз.

«Разомни спинку».

Очень низко наклонюсь,

Выпрямлюсь и улыбнусь.

Стоя у стола, наклониться вперед, коснуться кончиками пальцев рук носков ног. Выпрямиться, заложив руки за спину. 6 раз.

«Потягушечки».

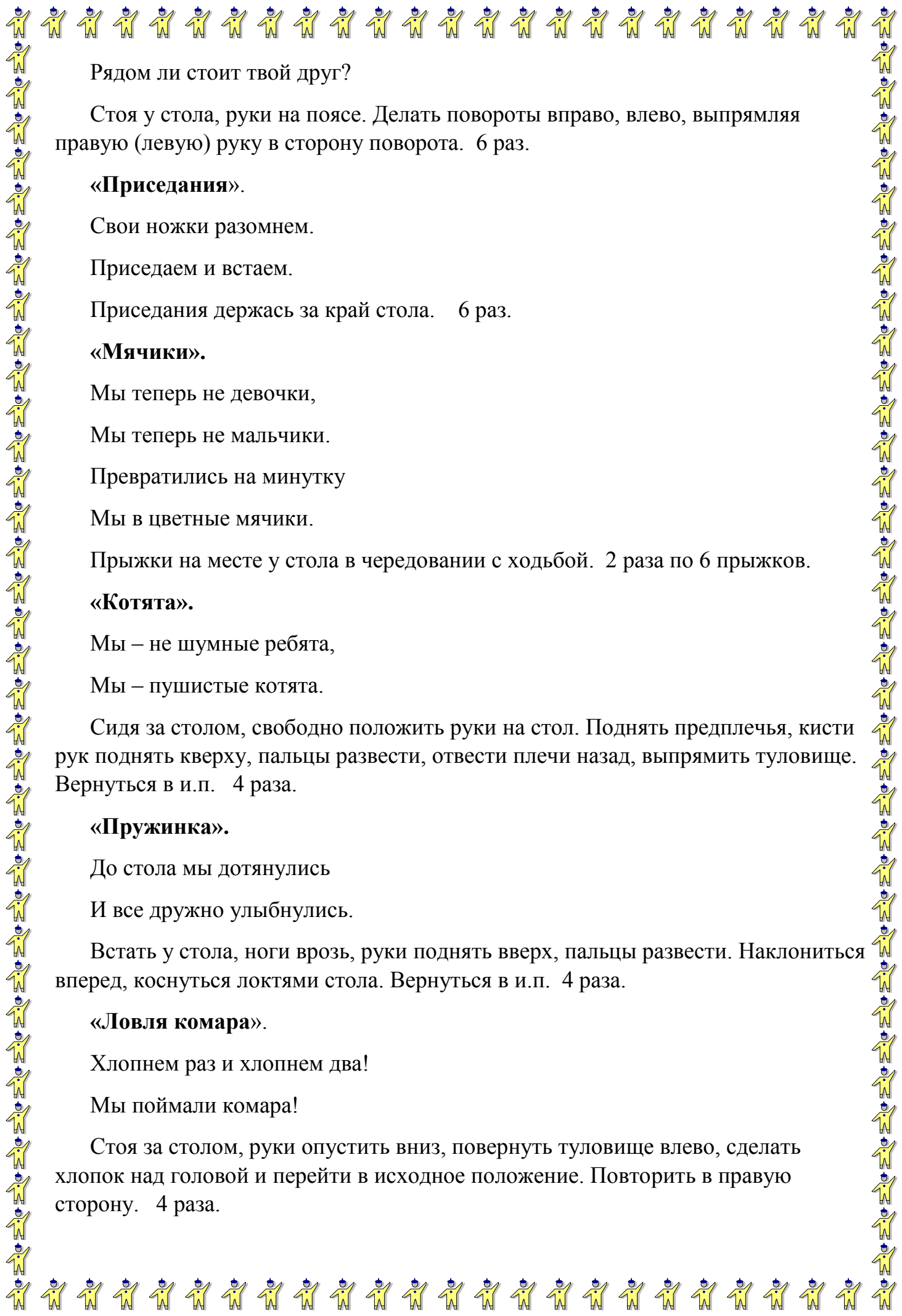
К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись.

Стоя у стола, поднять руки вверх, одновременно отставив левую (правую) ногу назад на носок и хорошо потянуться. Опустить руки, ноги поставить вместе. 6 раз.

«Повороты».

Посмотри-ка ты вокруг.



Рядом ли стоит твой друг?

Стоя у стола, руки на поясе. Делать повороты вправо, влево, выпрямляя правую (левую) руку в сторону поворота. 6 раз.

«Приседания».

Свои ножки разомнем.

Приседаем и встаем.

Приседания держась за край стола. 6 раз.

«Мячики».

Мы теперь не девочки,

Мы теперь не мальчики.

Превратились на минутку

Мы в цветные мячики.

Прыжки на месте у стола в чередовании с ходьбой. 2 раза по 6 прыжков.

«Котята».

Мы – не шумные ребята,

Мы – пушистые котята.

Сидя за столом, свободно положить руки на стол. Поднять предплечья, кисти рук поднять кверху, пальцы развести, отвести плечи назад, выпрямить туловище. Вернуться в и.п. 4 раза.

«Пружинка».

До стола мы дотянулись

И все дружно улыбнулись.

Встать у стола, ноги врозь, руки поднять вверх, пальцы развести. Наклониться вперед, коснуться локтями стола. Вернуться в и.п. 4 раза.

«Ловля комара».

Хлопнем раз и хлопнем два!

Мы поймали комара!

Стоя за столом, руки опустить вниз, повернуть туловище влево, сделать хлопок над головой и перейти в исходное положение. Повторить в правую сторону. 4 раза.