

## Физминутки



### Считаем до 7

Раз – подняться, потянуться,  
Два - согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть - на ножке поскакать  
Семь – построиться опять.

*Дети слушают слова, проговаривают их за воспитателем, выполняют действия по тексту.*

### Считаем до 6

Раз – мы встали, распрямились.  
Два – согнулись, наклонились.  
Три – руками три хлопка.  
А четыре – под бока.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – на место снова сесть.

### Считаем, двигаясь (средняя и старшая группы)

*При выполнении упражнений педагог использует демонстрационный и раздаточный счетный материал, имеющийся в группе. При этом количество упражнений он указывает с опорой на данный материал.*

До пяти мы все считаем,  
С силой гири поднимаем.

*Наклон вперед, с усилием поднимается воображаемая гиря, поднятые руки фиксируются (2-3 сек) и с силой опускаются вниз.*

Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим.

*Подъем рук, сложенных топориком, резкий взмах и имитация рубки дров – слева от колен, справа, а*

*затем между ног.*

Сколько клеток до черты,  
Столько раз подпрыгни ты.

*Легкие прыжки на месте и на носочках.*

Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.

*Подъем вытянутых перед грудью рук вверх.*

Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов.

*Наклоняясь, коснуться руками пальцев ног.*

Приседаем столько раз,  
Сколько уточек у нас.

*Наклоны в стороны, руки на пояс.*

Сколько покажу кружков,  
Столько выполни прыжков.

*Прыжки с поворотом вправо, затем влево.*

**Медвежата** (средняя и старшая группы)

Медвежата в чаще жили,  
Нежно, радостно дружили.  
Вот так, вот так  
Медвежата те дружили.

*Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаясь.*

Мишки фрукты собирали,  
Дружно яблоньку качали.  
Вот так, вот так  
Дружно яблоньку качали.

*Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками – 7-10 раз.*

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
Эти мишки воду пили.

*Ходьба вперевалку на ребре стопы. Наклоны вперед, руки сложены за спиной «замком» - 7-10раз.*

А потом они плясали,  
К солнцу лапы поднимали.

*Прыжки с поочередным поднятием колен на уровень живота – 5-8 раз. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз.*

### **Подсолнухи на нашем огороде** (средняя и старшая группы)

*Упражнение выполняется под текстовое сопровождение педагога.*

*Воспитатель:* посадили семечко в землю. *(Дети приседают.)*

Было семечко, а теперь у него появился хвостик-росточек. *(Плавно поднимают руки вверх.)*

Начал росточек расти – и вырос подсолнух. *(Медленно встают, потягивая вверх руки.)*

Радуетса подсолнух солнцу. Раскачивается из стороны в сторону.  
*(Покачивание вправо-влево всем туловищем – 5-6 раз.)*

Вдруг подул сильный ветер. Подсолнух начал гнуться под его ударами.  
*(Наклоны вперед-назад, тело напряжено.)*

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился.  
*(Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено.)*

### **Кошкины повадки** (средняя и старшая группы)

Полюбуюемса немножко,  
Как ступает мягко кошка.  
Еле слышно: топ-топ-топ,  
Хвостик книзу: оп-оп-оп.

*Дети ходят на цыпочках, стараясь выполнить эти движения максимально бесшумно.*

Но, подняв свой хвост пушистый,  
Кошка может быть и быстрой.  
Ввысь бросается отважно,  
А потом вновь ходит важно.

*Легкие и быстрые прыжки на месте, сменяющиеся неспешной грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо приподнятой головой, слегка покачиваясь в стороны.*

**Используемая литература:**

Асанова Т.З. Технологические карты организованной образовательной деятельности. Волгоград: "Учитель", 2015.

Журнал "Дошкольное воспитание" №3, №4 / 2000.