Физкультминутки

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку. У детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Предлагаю вашему вниманию сборник физкультминуток на разные темы:

**«Цветы»**

**На лугу растут цветы**

На лугу растут цветы*Потягивания*— *руки в*Небывалой красоты. *стороны.*

К солнцу тянутся цветы.*Потягивания*— *руки вверх.*

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, *Дети машут руками,*

Только это не беда. *изображая ветер.*

Наклоняются цветочки, *Наклоны.*

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. *Принять положение* *правильной осанки.*

**Наши алые цветки**

Наши алые цветки *Плавно поднимаем руки вверх.*

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, *Качание руками влево - вправо.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки  *Присели, спрятались.*

Закрывают лепестки,

Головой качают,  *Движения головой влево - вправо.*

Тихо засыпают.

**«Наш детский сад. Игрушки»**

**Матрешки**

Мы веселые милашки  *Руки на пояс раскачиваться* *в стороны.*

Чудо – куклы, неваляшки *Продолжать* *раскачиваться.*

Мы танцуем и поем, *Приседание.*

Очень весело живем. *Прыжки на месте.*

**Ванька-встанька**

Ванька-встанька, *Прыжки на месте.*

Приседай-ка. *Приседания.*

Непослушный ты какой!*Хлопки в ладоши.*

Нам не справиться с тобой!

**Кукла**

Поднимает кукла руки, *Поднимать и опускать руки*

Вверх-вниз, вверх-вниз! *вверх.*

А потом она танцует, *Повороты вокруг себя.*

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам *Наклоны вперед.*

Поклонись, поклонись!

**«Насекомые»**

**Кузнечик**

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*

А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*

Наклонюсь, возьму в ладошки *Наклониться «взять* *кузнечика».*

Здесь скакать ему не надо *Погрозить пальчиком.*

Пусть сидит он лучше в травке *Шаги на месте,* *ладошки «держат* *кузнечика».*

Там с ним будет все в порядке.

*Наклониться «отпустить* *кузнечика».*

**Бабочка**

Бабочка летала, *Медленный бег на носочках,*

Над цветком порхала. *руки делают взмахи вверх-вниз.*

Села, посидела *Присесть, покачать головой*

И нектар поела. *вниз – вверх.*

Два своих больших крыла *Встать опустить и*

Опустила, подняла.*поднять выпрямленные* *руки.*

Полетела дальше, *Медленный бег на*

Чтобы мир был краше. *носочках, руки делают* *взмахи вверх-вниз.*

**«Природа»**

**На горе стоит лесок**

На горе стоит лесок
*круговые движения руками*
Он не низок не высок
*сесть, встать, руки вверх*
Удивительная птица подает нам голосок
*глаза и руки вверх, потянуться*
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
*ходьба на месте*
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
*плечи поднять*

**Мы к лесной лужайке вышли**

Мы к лесной лужайке вышли,

 Поднимая ноги выше,

 Через кустики и кочки,

 Через ветви и пенечки.

 Кто высоко так шагал,

 Не споткнулся, не упал.

**«Деревья. Кустарники»**

**Ветер тихо клен качает**

Ветер тихо клен качает, *Ноги на ширине плеч,*

Вправо, влево наклоняет: *руки за голову.*

Раз - наклон и два — наклон, *Наклоны туловища*Зашумел листвою клен. *вправо* *и влево.*

**Выросли деревья в поле**

Выросли деревья в поле. *Потягивания*— *руки в*

Хорошо расти на воле! *стороны.*

Каждое старается, *Потягивания - руки*

К небу, к солнцу тянется. *вверх.*

Вот подул весёлый ветер, *Дети машут руками.*

Закачались тут же ветки,

Даже толстые стволы *Наклоны вперёд.*

Наклонились до земли.

**Липы**

Вот полянка, а вокруг *Широким жестом развести* *руки в стороны.*

Липы выстроились в круг. *Округленные руки сцепить* *над головой.*

Липы кронами шумят, *Руки вверху, покачать ими* *из стороны в сторону.*

Ветры в их листве гудят  *Наклониться вперед.*

Вниз верхушки пригибают, *Наклонившись вперед,*

И качают их, качают.  *покачать туловищем* *из* *стороны в сторону.*

После дождика и гроз  *Выпрямиться, руки* *поднять.*

Липы льют потоки слёз. *Плавно опустить руки,* *перебирая пальцами.*

Каждый листик по слезинке *Руки вниз, энергично* Должен сбросить на тропинки.*потряхивать кистями.*

Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши.* Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! *«Уронить" руки.*

Он умоется дождём, *Погладить сначала* *одну, потом другую руку.*

Будет крепнуть с каждым днём. *Сжать кулаки.*