

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ СПОЛНА ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕМ НУЖНА...

(ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ)

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья. Они предупреждают утомляемость, а также повышают работоспособность и активизируют мыслительные процессы, улучшают память и внимание.

Физкультминутки должны быть органично включены в ход мероприятия и соответствовать его содержанию, иначе эффекта от них никакого не будет. Например, перед посещением бассейна дети, так или иначе, все равно будут разминаться с тренером, чтобы эта тренировка прошла увлекательно и интересно, можно использовать физминутку.

Перед началом их проведения можно прочитать следующее стихотворение:

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье –

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

□ **В небе ясном солнце светит,**

Космонавт летит в ракете.

(Потягивания – руки вверх.)

А внизу леса, поля –

Расстиляется земля.

(Низкий наклон вперед,

Руки разводятся в стороны.)

□ **Солнце глянуло в кроватку**

Раз, два, три, четыре, пять!

Все мы делаем зарядку:

Надо нам присесть и встать,

Руки в стороны, по шире

Раз, два, три, четыре!

Наклониться – это пять –

И на месте поскакать!

На носок, потом на пятку,

Любим делать мы зарядку!

□ **Над волнами чайки кружат,**

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем – мы с тобою!

(Дети машут руками, словно
крыльями.)

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные
движения руками.)

Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу.

(Ходьба на месте.)

Сядьте, дети на песок,

Продолжаем наш

(Дети садятся.) Можно
использовать перед плаванием в
бассейне.

□ **На поляне кедр могучий**

Задевает кроной тучи.

Рядом с ним растет сосна,

К небу тянется она.

(Стоя на правой ноге, тянем руки,
потом то же на левой.)

Мы внизу грибочки ищем

И в траве усердно рыщем.

Раз – грибочек и два – грибок,

Положи их в кузовок.

(Наклониться вперед и коснуться
правой рукой левой ступни, потом
наоборот.)

Хлопнем десять раз в ладоши

(Хлопки)

И садиться снова можем.

(Дети садятся за парты.)

□ **Мы летим под облаками,**

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка,

И дома, и человечки.

(Махать руками, словно крыльями.)

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото.

(Несколько глубоких приседаний.)

Кто среди болотных вод

На одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадет,

Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.

Устоять, как цапля, сможешь?

(Стоять по очереди на одной ноге,

удерживая равновесие.)

По болоту мы пройдемся

(Ходьба на месте.)

И на стульчики вернемся.

(Дети садятся)

□ **На лугу растут цветы**

Небывалой красоты.

(Потягивания – руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(Потягивания – руки вверх.)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(Наклоны)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

На тропинку – прыг! – лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг!

(Прыжки на месте)

Вот спокойно еж идет,

На иголках гриб несет.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами.

(Ходьба на месте)

Ну а нам пора садиться

И учиться, не лениться.

(Дети садятся)

□ По тропинке леший шел,

На поляне гриб нашел.

(Ходьба на месте)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок.

(Приседания)

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся,

(Потягивания – руки вверх.)

А потом назад прогнулся,

А потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся.

(Наклоны вперед и назад)

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно.

(Повороты туловища вправо и влево.)

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

(дети садятся)

□ **К реке быстрой мы спустились,**

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе раз – это брасс,

Одной плюс другой – это кроль,

Три, два, один –

Плывем как дельфины,

Качаясь на волне,

Плывем на спине.

Вышли на берег крутой,

Отряхнулись и домой.

□ **Надо плечи нам размять,**

Раз, два, три, четыре, пять!

Выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья.

(Одна рука вверх, другая вниз, рывками меняются)

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай!

(Равком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую)

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До мысочка дотянись.

(Наклониться и достать правой рукой левую ступню)

Мы на месте ходим в ногу,

Словно вышли на парад.

(Ходьба на месте)

Отдохнули мы немного,

Снова стулья ждут ребят.

(Дети садятся)

Двигательная активность "Физкультминутка"

Вожатый говорит детям слова, а они выполняют действия (активность полезна, когда долго сидели и нужно немного размяться, возможно ускорять темп):

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем и бегаем кругом.

Игра "Голова дракона"

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона – первый человек – пытается поймать хвост – последнего человека. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

Игра "Удочка"

Участники встают в круг. Ведущий встает в центр с "удочкой" – скакалкой или веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь ее не задеть.

Игра "Золотые ворота"

Из участников образуются "планеты" (по 3-4 человека), которые, взявшись за руки, становятся в круг. Остальные образуют змейку, где каждый держится за талию другого. Под музыку или участники-"планеты" все вместе говорят: "Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй раз запрещается, а на третий раз не пропустим вас!" (в это время опускаются руки "планет"), змейка пробегает под руками "планет". При остановке музыки "планеты" захватывают тех, кто не успел

пробежать под руками. "Планеты" растут, и так до последнего участника – самого шустрого.

Игра "Поезда"

Каждый игрок строит себе "депо", очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего "депо". Водящий идет от одного "вагона" к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все "вагоны".

"Паровоз" неожиданно свистит, и все бегут к "депо", "паровоз" тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – "паровозом".

Игра "Съедобное – несъедобное"

Игровое поле расчерчивается в линейку, где каждая линейка отделяется от другой на один шаг (можно играть на широкой лесенке), игроки встают за последнюю черту и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы. Если звучит "съедобное" слово, игрок должен поймать мяч, "несъедобное" – пропустить или отбросить, при соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте (на след, ступеньку). Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.

Игра "Я знаю пять имен"

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: "Я знаю пять имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и так до бесконечности): Маша – раз, Таня – два, Катя – три, Соня – четыре, Ира – пять", "Я знаю 5..."

Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку; когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался, при этом заранее лучше договориться, в каком порядке будут называться предметы.

Эта игра полезна и без мяча.