

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

Физкультурные минутки (для ознакомления дошкольников с зимними явлениями природы и зимующими птицами)



Составитель:
старший воспитатель
МА ДОУ № 19
Истомина Елена Андреевна

г. Краснотурьинск
2022 год

Содержание

Пояснительная записка	4
Физминутки о зимних явлениях природы	6
<i>Мороз</i>	6
<i>Мы на лыжах в лес идём</i>	6
<i>Мороз и ветер</i>	6
<i>Мороз и тепло</i>	7
<i>Мы шагаем по сугробам</i>	7
<i>Снег</i>	7
<i>Снег летит, летит</i>	7
<i>Мы снежинки, мы пушинки</i>	8
<i>Снежинки</i>	8
<i>Весь засыпан снегом лес</i>	8
<i>С неба падают снежинки</i>	9
<i>Зимняя игра</i>	9
Физминутки о зимующих птицах	10
<i>Динамические физминутки о зимующих птицах</i>	10
<i>Вот под ёлочкой вороны...</i>	10
<i>Воробушки</i>	10
<i>Две птички</i>	10
<i>Ну-ка, птички, полетели</i>	11
<i>Птички-2</i>	11
<i>Раз, два — полетели</i>	11
<i>Сова</i>	11
<i>Воробышек</i>	12
<i>Сорока-белобока</i>	12
<i>Игра на развитие внимания «Птицы»</i>	13
<i>Упражнение на развитие внимания «Сорока»</i>	13
<i>Упражнение «Песня сороки»</i>	13
<i>Упражнение на внимание «Сорока летит»</i>	13
<i>Пальчиковые игры</i>	14
<i>Сорока</i>	14
<i>Птички</i>	14
<i>Кормушка</i>	15
<i>Птички зимой</i>	15
<i>Птичка</i>	15
<i>Воробей</i>	15
<i>Зимующие птицы</i>	16
<i>Птичка</i>	16
Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии	17
<i>Жестовая пальчиковая гимнастика "Птицы":</i>	17
<i>Птенчики клеста</i>	17

<i>Птичка</i>	17
<i>Филин (сова)</i>	17
<i>Свиристель</i>	17
<i>Логоритмические упражнения</i>	18
<i>Птички</i>	18
<i>Ритмическая игра «Снегирь»</i>	18
<i>Маленькая птичка</i>	18
<i>Синичка</i>	19
<i>Игра «Совушка-сова»</i>	19
<i>Ритмическая игра «Дятел»</i>	20
<i>Самомассаж</i>	20
<i>Самомассаж пальцев «Воробьи»</i>	20
<i>Самомассаж «Сорока»</i>	21
<i>Массаж биологически активных зон «Снегири»</i>	21
<i>Массаж биологически активных зон «Сорока»</i>	21
<i>Дыхательные упражнения</i>	22
<i>Снегирек</i>	22
<i>Дятел</i>	22
<i>Гимнастика для глаз</i>	23
<i>Сова</i>	23
<i>Сова</i>	23
<i>Список литературы</i>	24

Пояснительная записка.

Любая образовательная деятельность, которая не связана с движением, является тяжелой нагрузкой для дошкольников. Дошкольный возраст характеризуется неустойчивостью нервных процессов: быстрая утомляемость, неустойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на эффективность познавательных процессов. Именно поэтому в дошкольном образовательном учреждении особое место в образовательной деятельности занимают физминутки. Физминутки позволяют развивать общую моторику ребенка, что предусмотрено образовательной областью "Физическое развитие" в Федеральном образовательном стандарте дошкольного образования.

Физминутки в ДОУ проводятся в середине времени, отведенного на образовательную деятельность, как правило, в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток с набором различных движений, в том числе движения пальчиками (пальчиковые игры, мудры – замыкание ладоней в определенной позе). Очень полезен самомассаж, упражнения для глаз, дыхательные упражнения, логоритмические упражнения.

В зависимости от образовательной ситуации можно включать речевые и подвижные игры, игры на развитие чувства ритма или внимания.

Чередование разных физминуток способствует:

- совершенствованию общей и мелкой моторики;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развитию мелодико-интонационных и просодических компонентов;
- развитию слухового внимания и зрительной памяти.

Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами. Однако физминутки не должны существовать сами по себе, как отдельный этап или элемент образовательной деятельности. Целесообразно, чтоб физминутки были связаны с темой и содержанием образовательной деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц. Но не стоит увлекаться чрезмерным применением физминуток и не превышать временной лимит.

Физминутки — необходимый, важный и обязательный элемент в образовательной деятельности детей дошкольного возраста, это «минутка» активного и здорового отдыха, это всегда весело, интересно и полезно.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на

деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперед. Поэтому, проводя физминутку, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. В комплексах физминуток преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие.

Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. Физкультминутки во время рисования целесообразно проводить стоя за столами или около них.

Пособие содержит физминутки для различных занятий с детьми: прежде всего по развитию речи, познавательному развитию по темам «Зима» и «Зимующие птицы».

Пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений, применяющих физические минутки на занятиях для сохранения здоровья детей, а также для закрепления признаков зимы, названий зимующих птиц, для формирования у дошкольников заботливого отношения к птицам.

Комплексы тематических физминуток подобраны старшим воспитателем МА ДОУ № 19 Истоминой Еленой Андреевной.

Физкультурные минутки о зимних явлениях природы

Мороз

Я мороза не боюсь, *(Руки крест-накрест, потирают предплечья)*

С ним я крепко подружусь.

(Пожимают ладошки)

Тронет руку *(Потирают одну руку)*

Тронет нос *(Потирают нос)*

Значит надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.



Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём

Мы взбирается на холм.

Палки нам идти помогут

Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками)*

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо, влево)*

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок-

Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки)*

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.



Мороз и ветер

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. *(Шагать на месте.)*

Ручки согревают,

Ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

Потопаем немножко. *(Потопать)*

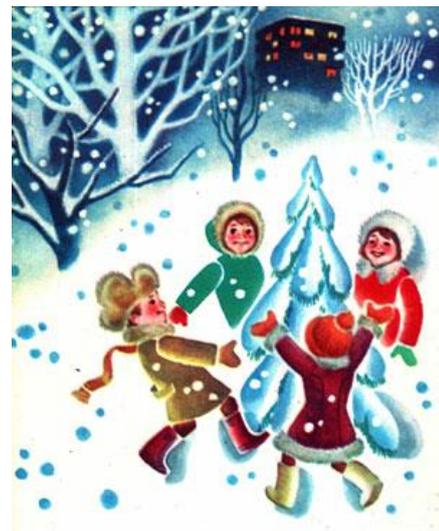
Нам мороз не страшен,



Весело мы пляшем . *(Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.)*

Мороз и тепло

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плавём, плавём, плавём,
Дно ногами достаём.
(Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке . *(Ходьба на месте.)*



Мы шагаем по сугробам

Мы шагаем по сугробам, по сугробам
крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

Снег

Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.

На поляну, на лужок тихо падает снежок.
Улеглись снежинки, белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,
Пляшут все пушинки, белые снежинки.



Снег летит, летит

Ели за окном стоят,
В небо синее глядят. *(Потягивания — руки вверх.)*
Ветки в стороны торчат, *(Потягивания — руки вперёд.)*
Белки на ветвях сидят. *(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*
Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки —
Белки — ловкие малышки. *(Прыжки.)*
Мы под ёлками сидим
И на белочек глядим. *(Присели.)*
Ветер дует ледяной *(Дети машут руками.)*
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий. *(Дети крутят руками.)*
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит, *(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*
Ну, а снег летит, летит. *(Дети машут руками.)*
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Солнце светит в небесах. *(Потягивания — руки вверх.)*
Скачет по полю лиса. *(Прыжки.)*
Ну а мы чуть-чуть пройдемся *(Ходьба.)*
И домой к себе вернемся. *(Дети садятся.)*



Мы снежинки, мы пушинки

(Повороты вокруг своей оси)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.



Снежинки

Закружились, завертелись *(Покружиться на месте.)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей *(Поднять руки).*
Легкие пушинки. *(Покружиться на носках.)*
Чуть затихла злая вьюга - *(Опустить руки, встать прямо.)*
Улеглись повсюду. *(Присесть, руки к полу).*
Заблестали, словно жемчуг, *(Встать, руки вперед.)*
Все дивятся чуду. *(Развести руки в стороны.)*

Весь засыпан снегом лес

Весь засыпан снегом лес. *(Повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.)*

Здесь по снегу скачет зайка. *(Прыгаем.)*
Там синичек села стайка. *(Машем руками, как крыльями.)*
Здесь лисичка за кустом. *(Приседаем, смотрим направо.)*
Там в дупле бельчонка дом. *(Встаём, поднимаем руки вверх).*

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, *(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.
А вокруг лежат сугробы, *(Потягивания — руки в стороны.)*
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы, *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*
Поднимаем выше ноги.
Вон лисица в поле скачет, *(Прыжки на месте.)*
Словно мягкий рыжий мячик.
Ну, а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*
И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*



Зимняя игра

Посмотри, как блестит, *(Поднимают руки вверх и плавно качают кистями)*
Под ногами хрустит *(Топают ногами.)*
Беленький снежок, *(Постепенно опускаются на Легкий, как пушок. корточки, показывая руками, как идет снег.)*
Одевайся живей, *(«Надевают» шапочку, шарфик.)*
Побежим веселей *(Бегут на месте.)*
Бегать и играть,
И снежки кидать. *(«Лепят и кидают снежок».)*

Физкультурные минутки о зимующих птицах

Динамические физминутки

Вот под ёлочкой вороны...

Вот под ёлочкой зелёной *(Встали)*
Скачут весело вороны: *(Прыгают)*
Кар-кар-ка *(Хлопки над головой)*
Целый день они кричали *(Повороты туловища влево - вправо)*
Спать ребятам не давали *(Наклоны туловища влево - вправо)*
Кар-кар-кар *(Хлопки над головой в ладоши)*
Только к ночи умолкают *(Махи руками как крыльями)*
И все вместе засыпают *(Садятся на корточки, руки под щеку).*



Воробушки

О чем поют воробушки *(Шагаем на месте.)*
В последний день зимы? *(Руки в стороны на пояс.)*
— Мы выжили! *(Хлопаем в ладоши.)*
— Мы дожили! *(Прыжки на месте.)*
— Мы живы! Живы мы! *(Шагаем на месте.)*

Две птички

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились. *(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)*
И полетел.
(Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)



Ну-ка, птички, полетели

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. (*Ходьба, переходящая в бег.*)

Птички-2

Птички прыгают, летают. (*Машут руками и подпрыгивают.*)
Птички весело поют,
Птички крошки собирают. (*"Клюют".*)
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили. (*Погладить руки, носики.*)
Клювики почистили.
Дальше полетели (*Убегают на места*)
И на место сели.

Раз, два — полетели

Раз, два - дружно встали, (*Шагаем на месте.*)
Руки прямо мы поставим. (*Руки на поясе.*)
Три, четыре - разведем, (*Руки в стороны.*)
Заниматься мы начнем. (*Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).*)
С пятки станем на носок, (*Поднялись на носочки, руки на поясе.*)
Вправо, влево посмотрели, (*Повороты головы влево-вправо.*)
На носочки мы присели (*Приседания.*)
И как птички полетели. (*Побежали по кругу.*)

Сова

Игра

В лесу темно, все спят давно.
Одна сова не спит, на суку сидит.
Во все стороны глядит,
Да как полетит!

Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.



Воробышек

Среди белых голубей
Скачет шустрый воробей.

Воробушек-пташка,
Серая рубашка.
Откликайся, воробей,
Вылетай-ка поскорей.

Дети идут по кругу, изображая голубей; в центре один ребёнок - он скачет как воробей.

Дети встают лицом в круг, идут приставным шагом. «Воробей» пытается «вылететь» из круга; «голуби», взявшись за руки, не пускают его.

Сорока-белобочка

Ты, сорока-белобочка,



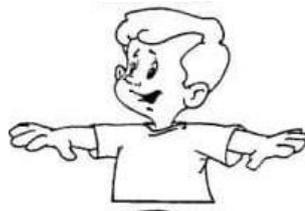
"Машем крыльями"

Научи меня летать,



Руки вверх

Ни высоко, ни
далеко -



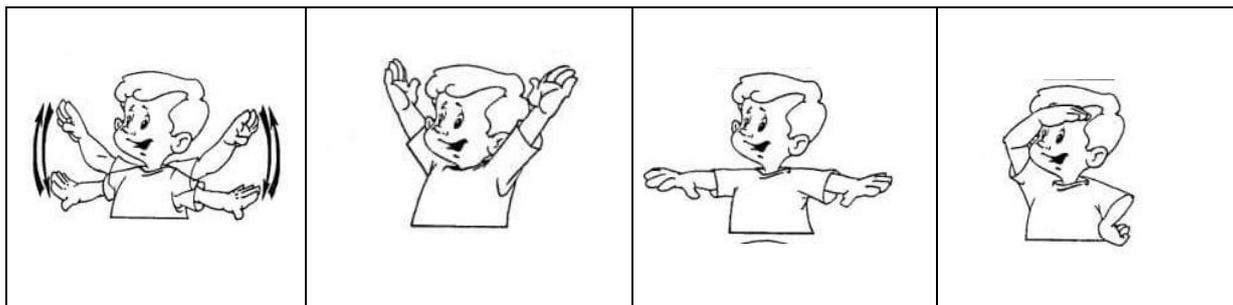
Руки в сторону

Только море
увидать



*Ладонь "козырьком"
ко лбу*

При проведении физминутки можно использовать мнемодорожку



Игра на развитие внимания «Птицы»

Дети бегут по кругу, делая взмахи руками («птицы летят»). Если воспитатель ударяет в бубен, дети приседают и стучат пальцами по полу («птицы клюют зернышки»). Если воспитатель звенит бубенчиками, дети слегка приседают и отводят руки назад («птицы отдыхают»).

Упражнение на внимание «Сорока»

Летела сорока,
Сорока-белобока.
Быстро летела,
(Дети бегут по кругу друг за другом, помахивая руками, как крыльями)
На дерево села.
(Вариант: на кустик присела)
(Останавливаются и поднимают руки (или приседают))
Села-посидела
И дальше полетела.
(Снова бегут по кругу)

Упражнение «Песня сороки»

Я летала, я летала,
(Взмахивают руками)
Устали не знала,
Села, посидела,
(Приседают на одно колено)
Дальше полетела
(Поднимаются и делают взмахи руками)

Упражнение на внимание «Сорока летит»

Ребята бегут по кругу, на удар бубна - приседают на одно колено, хотя музыка продолжает звучать

Пальчиковые игры

Сорока

Указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.

Можно использовать пальчиковый театр



Страна Мам. ру

Птички

Эта птичка – синичка,

Эта птичка – клест,

Эта птичка – совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – воробей.

(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

Эта птичка – черный ворон.

(Машут сложенными накрест ладонями)

Птички, птички, по домам.

(Машут обеими руками, как крыльями)

Кормушка

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пёстрых пёрышках.

(На каждое название птицы загибают по одному пальчику)

Всем хватило зёрнышек.

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)



Птички зимой

Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие движения» одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)

Птичка

Птичка летала,

(Скрестить ладони рук)

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,

(Сделать замок)

Птичка пёрышки помыла.

(Вращение замком)

Птичка клювом повела

(Выпрямленные соединённые мизинцы)

изображают клюв)

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,

(Соединённые мизинцы стучат по столу)

столу)

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.

(Скрещенные ладони делают взмахи).

Воробей

Скачет в парке воробей

(Указательный и средний пальцы прыгают по столу)

По правее, то левее,



(Указательный и средний пальцы «прыгают» по столу вправо-влево)

То назад, то вперед.

(Указательный и средний пальцы «прыгают» по столу назад-вперед)

Всюду зернышки клюет.

(Все пальцы правой руки сложить щепоткой, постучать по столу)

А когда свой завтрак съел,

Прочь из парка улетел.

Зимующие птицы

Шишка, ты вкусна, толста

(Сцепить указательные пальцы)

И прекрасна для клеста.

(Перецепить пальцы)

А снегирь, стряхнув снежинки,

(«Смахнуть снег» с тыльной стороны кисти)

Поклюет зимой рябинку

(Пальцы правой руки согнуть в щепоть – «клюв» и поклевать чуть согнутую левую ладонь – «гроздь рябины»)



Птичка

Птичка, птичка,

На тебе водички.

(«Звать» птичку, помахивая кистью одной руки к себе, другую ладошку сложить чашечкой)

Спрыгни с веточки ко мне,

Дам я зернышек тебе.

(«Сыпать корм» одной рукой на ладошку другой)

Клю-клю-клю...

(Стучать указательными пальцами по коленям в разных ритмах)

Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии



Жестовая пальчиковая гимнастика "Птицы"

ПТЕНЧИКИ КЛЕСТА

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.



ПТИЧКА

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими.



ФИЛИН (СОВА)

Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос).



СВИРИТЕЛЬ

Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх.

Логоритмические упражнения

Птички

Прилетели птички,
Птички-невелички,
Все летали, все летали,
Крыльями махали.

(Бегают по залу, размахивая руками, как крыльями).

На кормушку прилетели,
Зернышки клевали.

(Приседают и стучат пальчиками об пол.

Воспитатель отхлопывает простой двухтактный ритмический рисунок, дети пальчиками отстукивают его об пол и проговаривают на слог «клюю».

Ритмическая игра «Снегирь»

Красногрудый снегирек,
Ты подай свой голосок!

(Отстукивают ритм хлопками по коленям)

Отвечает нам снегирь:

(Отстукивают ритм в ладоши).

- Свирь-свирь! Свирь-свирь!

(Взмахивают кистями рук).

Маленькая птичка

Маленькая птичка
Прилетела к нам, к нам, к нам.

(Взмахивают руками «крыльями»)

Маленькой птичке

Зернышек я дам, дам, дам.

(«Крошат» зерно – мелко перебирают пальцами)

Маленькая птичка

Зернышки клюет, клюет.

(Стучат указательными пальцами по коленям)

Маленькая птичка

Песенки поет, поет.

Чик-чирик! Чик-чирик!

(Взмахивают руками – «крыльями»)

Синичка

Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится,
Прыг-скок, прыг-скок,
(Дети прыгают врассыпную по залу на двух ногах)
Завертелась, как волчок.
(Кружатся)
Вот присела на минутку,
(Приседают)
Почесала клювом грудку,
(Почесывают пальчиками грудь)
И с дорожки - на плетень,
(Убегают на места)
Тири-тири, тень-тень-тень.
(Сидя, взмахивают кистями рук)

Игра «Совушка- сова»

Дети встают вокруг «совы» и вместе с ней выполняют движения по текст.

Совушка – сова,
(Качают головой вправо – влево)
Большая голова,
(Прижимают ладони к щекам)
На пеньке сидит,
(Полуприседают, руки отводят назад)
Головой вертит.
(В таком положении поворачивают голову вправо и влево)
Глазками хлоп-хлоп!
(Выпрямляют и 2 раза мигают, одновременно сжимая и разжимая пальцы в кулаки, согнув руки)
Ножками топ-топ!
(Топают ногами 2 раза)
- Совушка – сова,
(Качают головой)
Большая головушка,
(Прижимают ладони к щекам)
Где ты живала?
(Отводят в сторону правую руку и ставят ее на пояс)
Где ты бывала?

(Повторяют движения с левой руки)

«Сова отвечает»

- Живала я, совушка,

Большая головушка,

В темных лесах,

(Поднимает руки)

В глубоких дуплищах.

(Соединяет их перед собой)

Ночью птичек видала

(Приставляет к глазам ладонь)

Ночью всех догоняла.

(Топает ногами)

Дети убегают на места, «сова» старается задеть как можно большее количество детей.

Ритмическая игра «Дятел»

Долбит дятел в лесу сук,

Раздается: тук-тук-тук!

(Дети проговаривают слова, ударяя кулачками друг о друга, затем прохлопывают в ладоши за педагогом различных ритмический рисунок)

Самомассаж

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели,

(Показывают пять пальцев левой руки)

Один улетел, а другие запели,

(Массируют большой палец)

И пели, пока не сморила усталость.

(Загибают большой палец)

Один улетел, а трое осталось.

(Массируют указательный палец)

Сидели втроем и немного скучали.

(Загибают указательный палец)

Один улетел, а двое остались.

(Массируют средний палец)

Сидели вдвоем, и снова скучали,

(Загибают его)

Один улетел, и остался один.

(Массируют мизинец)

Один посидел, да и взял, улетел.
(Все пальцы сжимают в кулак)

Самомассаж «Сорока»

Ока-ока-ока-
Я быстрая сорока.
(Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь)
Ока-ока-ока-
Сорока-белобока.
(Так же поглаживают бока)
Ока-ока-ока-
Я во дворе летаю.
(Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую)
Ока-ока-ока-
И устали не знаю.
(Круговыми движениями поглаживают бедра и колени)

Массаж биологически активных зон «Снегири» (для предотвращения простуды)

Ра – ра- ра –
Погляди-ка, детвора.
(Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны к центру)
Ря-ря-ря –
Взошла красная заря.
(Раздвинуть указательный и большой пальцы и растирать точки перед и за ушами)
Ре-ре-ре –
Растет рябина на горе
(Кулачками энергично провести по крыльям носа 7 раз)
Ри-ри-ри –
Клюют рябину снегири.
(Пальчиками легко «пробежаться» по щекам)

Массаж биологически активных зон «Сорока»

Ока-ока-ока –
(Потереть ладони друг о друга)
Где живет сорока?

Оки-оки-оки-

Не найти гнездо сороки.

(Приставить ладони ребрами ко лбу, как козырек, и энергично растирать лоб движениями в стороны – к середине лба)

Ки-ки-ки

(Кулачками провести под крыльями носа)

На, поклюй-ка зернышки!

(Раздвинуть указательные и средние пальцы «вилочкой» и растирать точки перед и за ушами)

Ке-ке-ке-

Зернышки в кормушке

На лесной опушке.

(Мягкими движениями ладоней погладить шею сверху вниз)

Дыхательные упражнения

Снегирек

Сел на ветку снегирек -

(Дети взмахивают кистями рук)

Ф-ф, ф-ф.

(Коротко, активно выдыхают)

Брызнул дождик - он промок.

(Ударяет указательным пальцем одной руки по ладони другой)

Ф-ф, ф-ф.

(Коротко, мягко выдыхают)

Ветерок, подувай слегка,

Обсуши нам снегирька!

(Качают поднятыми руками над головой)

Ф-ф, ф-ф...

(Продолжительно выдыхают)

Дятел

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д»..., ударяя кулачками друг о друга.

Гимнастика для глаз

Сова

Ва-ва-ва –

Сидит на дереве сова.

(Вытягивают перед собой указательный палец и фокусируют взгляд на нем. Прослеживают взглядом движение пальца вправо-влево; вверх-вниз)

Ву-ву-ву –

Сегодня рисовали мы сову.

Вы-вы-вы –

Есть птенцы у совы.

(Рисуют пальцем в воздухе круг и прослеживают движение взглядом)

Сова

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка -сова,

большая голова,

На суку сидит,

Во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом –

за добычею бегом!

Список литературы:

1. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
6. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группа). – М.: ВАКО, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// -dlya-doshkolnikov](http://-dlya-doshkolnikov)
2. <http://logoportal.ru/11266/.html>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/06/23/fizminutki-dlya-doshkolnikov>
4. <http://ext.spb.ru/site/1470-2012-08-12-09-54-47.html>
5. <http://pochemu4ka.ru/publ/108-1-0-1151>
6. <http://ped-kopilka.ru/blogs/ermilova-irina/fizminutki.html>
7. http://schoolinfo.at.ua/publ/fizminutka/fizminutka_dlja_detej/12-1-0-315
8. http://detsadmickeymouse.ru/load/fizkultura_v_detskom_sadu/fizminutki/fizminutki_dlja_detej_3_4_let/12-1-0-1162
9. <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/konspektyi-istsenarii/fizminutki-gimnastika-palchikovyye-igryi/news1568.html>
10. <http://www.maam.ru/detskijsad/fizkultminutki-499611.html>