

Цель: Повысить умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить активный кратковременный отдых.

Задачи: Создание условий для полноценного, всестороннего развития детей, охрана и укрепление психики и физического развития.

Младшая группа. Дети 3-4 года.

Физкультминутки:

Тема: « Птицы из сказки» , Гуси-лебеди

Дети стоят на ковре.

Лебеди летят,
Крыльями шумят.
Прогнулись на водой,
Качают головой.
Прямо и гордо
Умеют держаться.
И очень бесшумно
На место садятся.

Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (Держать осанку).
Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.
Повороты головы.
Выпрямиться, руки за спину – проверить осанку, пауза 3-4 сек.
Руки вниз – потянуться вверх.
Сесть на стул, туловище держать прямо.

Тема: «Животный мир », Змейка

Дети сидят за столом, локти на столе, ладони вместе.

Шуршит змея,
Ш-ш-ш.
Шипит змея,
Ш-ш-ш.
Ползет, ползет, старается.
Ш-ш-ш.
Обманчив тихий шорох и покой .

Вдох – поднять руки вверх, ладони вместе.
Выдох, опустить руки вниз под стол, ладони вместе.
Вдох – повторить поднимание рук.
Выдох – повторить опускание рук.
Вдох – развести руки в стороны, ладонями вверх.
Выдох – опуская ладони вниз, руки на грудь.
Вдох – повторить – руки на грудь.

Тема: «Летающие насекомые», Бабочка

Дети сидят за столом.

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел
Встрепенулся, потянулся,

Закрывать глаза и расслабиться,
Поморгать глазами.
Руки поднять вверх (вдох).

Взвился вверх и полетел.
вправо-влево.

Посмотреть на руки.
Руки согнуты в стороны (выдох).
Потрясти кистями, посмотреть

Тема : «Самолёт»

Пролетает самолёт,
С ним собрался я в полёт.
Правое крыло отвёл,
Левое крыло отвёл.
Посмотрел на лево , в право.
И мотор завёл, рычу,
Поднимаюсь в высь лечу.
Возвращаться не хочу.

Правая рука в сторону.
Левая рука в сторону.
Повороты головой
Дети становятся на носочки.
Делают покачивающие движения.