Тематические физкультминутки

Для детей от 2 до 4 лет.

Физкультминутки:

Тема: «Осень», листочки

Мы листики осенние ( Покачивание руками)

На веточках сидим. (Руки вверху над головой)

Ветер дунул-полетели.( Руки в стороны)

И на землю тихо сели. (Присели на корточки)

Ветер снова набежал. (Покачивание руками)

И листочки все поднял. ( Руки над головой, покачивание)

Закружились, полетели,

И на землю снова сели.(Дети садятся на свои стульчики)

Тема: « Птицы из сказки» , Гуси-лебеди

Дети стоят на ковре.

Лебеди летят,                  Ходьба на месте с подниманием рук через

Крыльями шумят.                  стороны вверх и вниз (Держать осанку).

Прогнулись на водой,         Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.

Качают головой.                 Повороты головы.

Прямо и гордо         Выпрямиться, руки за спину – проверить

Умеют держаться.                   осанку, пауза 3-4 сек.

И очень бесшумно                  Руки вниз – потянуться вверх.

На место садятся.            Сесть на стул, туловище держать прямо.

Тема: «Животный мир », Змейка

Детисидят за столом, локти на столе, ладони вместе.

Шуршит змея,              Вдох – поднять руки вверх, ладони вместе.

Ш-ш-ш.                 Выдох, опустить руки вниз под стол, ладони вместе.

Шипит змея,                 Вдох – повторить поднимание рук.

Ш-ш-ш.                          Выдох – повторить опускание рук.

Ползет, ползет, старается.                Вдох – развести руки в стороны, ладонями вверх.

Ш-ш-ш.                 Выдох – опуская ладони вниз, руки на грудь.

Обманчив тихий шорох и покой .     Вдох – повторить – руки на грудь.

Тема: «Летающие насекомые», Бабочка

Дети сидят за столом.

Спал цветок и вдруг проснулся, Закрыть глаза и расслабиться,

Больше спасть не захотел                 Поморгать глазами.

Встрепенулся, потянулся,                  Руки поднять вверх (вдох).

                                                        Посмотреть на руки.

                                                         Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел.                  Потрясти кистями, посмотреть

вправо-влево.

Тема : «Самолёт»

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт. Правое крыло отвёл, Правая рука в сторону.

Левое крыло отвёл. Левая рука в сторону.

Посмотрел на лево , в право. Повороты головой

И мотор завёл, рычу,

Поднимаюсь в высь лечу. Дети становятся на носочки.

Возвращаться не хочу. Делают покачивающие движения.