



Апрель 2015

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Цели: снятие физического и эмоционального напряжения, сплочение группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Для детей средних, старших и подготовительных к школе групп.



Шмель.

Летел, летел над лесом шмель (*Дети легонько передвигаются и как крыльями машут руками*).

Вот он устал. Присел. Привстал (*Дети встают, затем приседают и медленно приподнимаются*).

Опять присел. И вновь привстал. (*Медленно приседают и еще медленнее приподнимаются*).

Лениво посмотрел вокруг (*Очень медленно смотрит по сторонам*)

И понял вдруг, что засыпает *(Дети закрывают глаза)*.

На мягкий листик опустился *(Приседают, встают на колени)*.

Закрыв глаза *(закрывает глаза)*

И погрузился в приятный сон *(Остаются в той же позе)*.

Когда проснулся, он сладко-сладко потянулся *(Медленно тянутся вправо, затем влево)*.

Еще разок. Еще немножко *(Повторяют предыдущее движение)*.

Вскочил на лапки и попрыгал *(Дети быстро поднимаются и несколько раз прыгают)*.

Затем он лапками подрывал *(Дети поочередно трясут ножками)*.

Головкой повертел немного *(Вращают голову вокруг шеи)*.

Вокруг себя он покружился *(Кружатся)*.

И вдруг взлетел *(Стоя на месте, поднимают руки в стороны)*.

И полетел. *(Плавно перемещаются и плавно машут руками словно крыльями)*.

Ну как, приятно вам, ребятки? Вы отдохнули? Все в порядке?!



Снежинки.

Снежинки легкие кружатся *(Дети легко и плавно перемещаются по комнате)*.

На мягкий снег они ложатся *(Плавно приседают)*.

Вдруг ветер налетел колючий *(Дети остаются в той же позе и руками закрывают голову)*,

А тут мороз еще трескучий *(Все начинают растирать себе ручки и ножки)*.

Снежинки превратились в льдинки *(Дети встают и «замирают»)*.

Им холодно. *(Дети подрагивают и потирают себе руки и ноги)*

Они устали *(Показывают друг другу усталые лица).*

Вот ветер стих. Мороз ушел.

И солнце тут же появилось. *(Все улыбаются и тянут ручки к солнцу, вверх).*

Все успокоилось. И вновь снежинки водят хоровод *(Дети плавно и красиво кружатся).*

Им хорошо Им так приятно.

Хотят снежинки возвратиться. В ребят обратно превратиться.

Пора, пора остановится и в детский сад нам приземлиться!

Физкультминутка.

Мы с вами много так считали,

Наверняка вы все устали!

Я предлагаю всем размяться и

И вновь за дело приниматься.

Прошу вас встать и потянуться.

Затем направо повернуться.

Теперь на лево. Вновь направо.

На цыпочки привстать. Присесть.

И так немножко посидеть.

Поднимемся. Чуть-чуть поскачем.

Руками сильно потрясем.

Затем мы плечики потрем.

Покрутим шей – вправо, влево.

Поднимем руки. И опустим.

Вперед нагнемся. Разогнемся.

Теперь назад. Опять вперед.

Все молодцы! Все так старались!

Сейчас на стульчики садимся

И снова к цифрам возвратимся



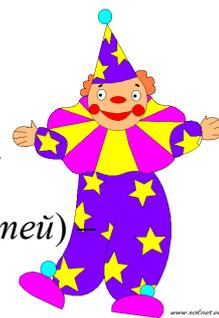
Физкультминутка.

Ну сколько можно заниматься? Давайте будем развлекаться!

Поднимемся. *(Дети встают со стульчиков).*

Закроем глазки. *(Закрывают глаза).* И вот – мы в цирк перенеслись.

Мы – зрители. А ... *(Называется любое имя из присутствующих детей)* – клоун.



Он нас смешит. *(Названный ребенок пытается рассмешить детей, «строит рожицы»).* А мы хохочем. *(Все остальные смеются).*

Мы за животики схватились. *(Дети хватаются за животы, показывают, как им смешно).*

От смеха на пол повалились. *(Дети ложатся на ковер и трясут ножками. Затем педагог показывает жестом, что нужно подняться.)*

Еще разок закроем глазки. *(Дети на секунду закрывают глаза).*

И очутились вдруг мы в сказке! А здесь – совсем наоборот -

Колдунья страшная и злая

Сумела превратить нас в льдинки. *(Дети «застывают» на месте).*

Конечно, скучно так стоять и мы давай на помощь звать!

На небе солнце появилось

И очень сильно удивилось. *(Дети продолжают стоять, застыв на месте, лицом и голосом показывая удивление).*



Оно привыкло, что ребятки обычно все играют в прятки.

Давай же, солнышко, свети! Нас превратить в ручей спеши!

Ручей наш получился дружный, Веселый, нежный и послушный! *(Дети встают друг за другом и педагог плавно «ведет» ручей).*

Бежит ручей среди гор и скал, Не может он остановиться.

И, все же, надо приземлиться, И в детский садик возвратиться *(Дети останавливаются)*

