

**Физическое развитие**

**Понятие физкультминутки.**

Физкультминутка это - кратковременное мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие



**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)



**Физкультминутка.**

**А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)



**Физкультминутка.**

 **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)



**Чтобы сильным стать и ловким**

Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)