

Физкультурные минутки – часть оздоровительной системы

Оздоровительная работа



В последние годы возросли требования родителей по подготовке детей к школе. В связи с этим выросли объемы учебной нагрузки на детей. К сожалению, организм ребенка не всегда готов воспринимать обрушившиеся на него нагрузки без каких-либо изменений со стороны здоровья. Как правило, через некоторое время после начала занятий, дети начинают проявлять повышенную отвлекаемость, слабую концентрацию внимания, выражено слабое запоминание, что говорит о снижении умственной работоспособности и как следствие этого, умственное переутомление. Педагоги всегда старались найти пути коррекции данного состояния. Одним из методов стали физкультурные минутки, которые родители, при желании могут проводить в домашних условиях. Предлагаем вашему вниманию некоторые из них:

*Раз, два, три, четыре –
Буду всех сильнее в мире,
Буду в цирке выступать.
Бегемота поднимать.*

*Мы присядем столько раз,
Сколько бабочек у нас.*

Руки в стороны и с силой к плечам.

*Изобразить движения клоуна, бегемота, обезьянки и др.
Приседания в сочетании с ходьбой, с изображением бабочек.*

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно все пересчитать.

Сколько в комнате углов?

Сколько ног у воробьев?

Сколько пальцев на руках?

Сколько пальцев на ногах?

Сколько в садике скамеек?

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

Сделаем большой круг.

*На двери висит замок. - Руки сцеплены в замок
Кто его открыть бы мог? - Пытаются разъединить руки
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.*

*Самолеты загудели - вращение перед грудью руками согнутыми
Самолеты полетели - руки в стороны, наклоны вправо, влево
На полянку тихо сели - присесть, руки на колени
Да и снова полетели.*



*Все выходят по порядку - ходьба на месте
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку-
Раз- два- три- четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.*

*Сперва я буду маленький,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большой,
До лампы дотянусь.
Я по узкой доске,
Качаясь, иду.
По широкой доске
Я прямо пройду.*

*Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдём.*

*Мы сегодня рано встали - шаги на месте
И зарядку делать стали.
Руки – вверх! Руки – вниз!
Влево - вправо повернись!*

*Мы топаем ногами,
Мы топаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.*

И бегаем кругом. (После команды "стой " останавливаются).

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем собираться.

Раз, два, три, четыре, пять,

Сядем заниматься.

На поляну, на лужок

Тихо падает снежок.

Улеглись снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок.

Закружился снежок,

Пляшут все пушинки,

Белые снежинки.

Мы, листики осенние,

На веточках сидели.

Дунул ветер - полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю сели.

Ветер снова набежал

И листочки вверх поднял,

Повертел и покрутил

И на землю опустил.

*Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево - вправо целый день
Прыгать белочке не лень.*

*Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках,
Дружно ими побросались —
Наши руки и размялись.
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатали,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.*

Литература

Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. М., 2002.

Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2002.