

Консультация для воспитателей

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

для детей 5-6 лет



ВРЕМЯ
ЗНАНИЙ

www.edu-time.ru

МОЯ СЕМЬЯ

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я —

(Повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши)

САМОЛЁТЫ

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками).

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо).

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется.
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться)

ЛИСТИКИ

Мы листики осенние.
На ветках мы сидим, (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели, (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял, (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели, (присесть)



КОСМОНАВТ

В небе ясном солнце светит.
Космонавт летит в ракете.

(Потягивания — руки вверх)

А внизу леса, поля —
Расстилается земля.

(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны)



СНЕГИРИ

Вот на ветках посмотри, (Хлопать руками по бокам)

В красных майках снегири.

(Наклонять голову в сторону)

Распушили пёрышки,

(На первое слово каждой строчки частое потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам)

Греются на солнышке.

Головой вертят, улететь хотят. (Повороты головы)

Кыш!Кыш! Улетели!

(Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями)

За метелью! За метелью!

РАЗ — ЦВЕТОК, ДВА — ЦВЕТОК

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок.

(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой)

СОЛНЦЕ

Солнце вышло из-за тучки.
Мы протянем к солнцу ручки.
(Потягивания — руки вверх)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём.
(Потягивания — руки в стороны)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.



БЕГАЛ ПО ДВОРУ ЩЕНОЧЕК

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек, (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел, (руки в стороны, голову на бок)

ВМЕСТЕ ПО ЛЕСУ ИДЁМ

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.

ЁЛКА

Наша ёлка велика (круговое движение руками).
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки).
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся)



ЧАСЫ

Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так: Тик-так
(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе.
На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики)

БЕЛКИ

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке, (прыжки на одной ножке)



ПАРОВОЗ

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, согнутыми руками
вперед. Согнутыми руками делают движения
вперед-назад)

