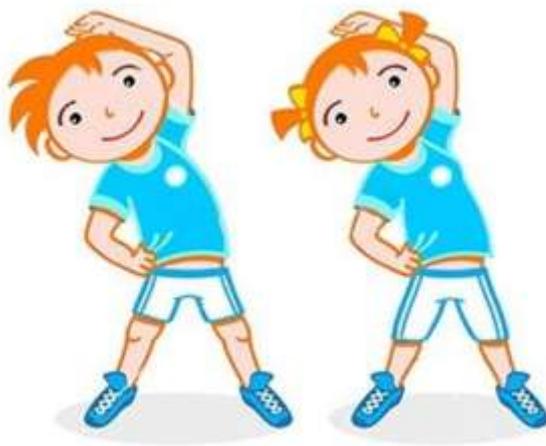


Картотека физкультминуток



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального здоровья, важная роль отводится дошкольному учреждению. Однако решение этой проблемы невозможно без слаженной работы инструктора по физической культуре и воспитателя. Самое главное – здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей не на словах, а на деле.

Задача воспитателя помогать мне как специалисту:

- осуществлять страховку
- контролировать качества выполнения упражнений
- проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми

Типовое занятие по физической культуре делится на три части: вводная часть, основная часть, заключительная часть, в которых воспитатель принимает непосредственное участие.

Вводная часть Воспитатель наблюдает за поведением детей, контролирует соблюдение дистанции во время движения

Основная часть Воспитатель участвует в оказании индивидуальной помощи детям по необходимости, помогает контролировать правильность выполнения общеразвивающих упражнений детьми.

Воспитатель помогает специалисту расставлять необходимый спортивный инвентарь для основных видов движений и убирает его после выполнения детьми упражнений.

Заключительная часть Воспитатель выражает свое мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что им было трудным.

Индивидуальный подход заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Это позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения; значит, задача инструктора и воспитателя – помочь ему увидеть основные недостатки, а при необходимости – быть рядом с ребенком.

Все, что делают воспитанники на занятиях, воспитатель обязательно закрепляет с ними в повседневной жизни при проведении индивидуальной работы, которая проводится в часы игр и прогулок с одним ребенком или с небольшой группой детей.

Следуя рекомендациям инструктора, воспитатель организует индивидуальную работу с детьми, отстающими в усвоении программного материала, активизирует малоподвижных и ослабленных детей.

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, *(Руки вверх, потянуться)*
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

Вот под ёлочкой зелёной

Вот под ёлочкой зелёной *(Встали)*
Скачут весело вороны: *(Прыгаем)*
Кар-кар-кар! *(Хлопки над головой в ладоши)*
Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево-вправо)*
Спать ребятам не давали: *(Наклоны туловища влево-вправо)*
Кар-кар-кар! *(Хлопки над головой в ладоши)*
Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями)*
И все вместе засыпают: *(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)*
Кар-кар-кар! *(Хлопки над головой в ладоши)*

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)*

Скачет лягушонок

Скачет лягушонок, *(Хлопаем в ладоши)*
Ква-ква-ква! *(Прыжки на месте)*
Плавает утенок, *(Хлопаем в ладоши)*
Кря-кря-кря! *(Руки к груди — в стороны)*
Прыгает козленок, *(Хлопаем в ладоши)*
Ме-ме-ме! *(Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо)*
А за ним ягненок, *(Хлопаем в ладоши)*
Бе-бе-бе! *(Приседаем)*
Вот мы на зарядке, *(Хлопаем в ладоши)*
Раз-два-три! *(Прыжки на месте)*
Утром на площадке, *(Хлопаем в ладоши)*
Раз-два-три! *(Ходьба на месте)*
Все вокруг стараются, *(Хлопаем в ладоши)*
Спортом занимаются! *(Прыжки на месте)*

Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на месте на двух ногах)*
Ей на месте не сидится, *(Прыжки на месте на левой ноге)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(Прыжки на месте на правой ноге)*
Завертелась, как волчок. *(Кружимся на месте)*
Вот присела на минутку, *(Присели)*
Почесала клювом грудку, *(Встали, наклоны головы влево-вправо)*
И с дорожки — на плетень, *(Прыжки на месте на левой ноге)*
Тири-тири, *(Прыжки на месте на правой ноге)*
Тень-тень-тень! *(Прыжки на месте на двух ногах)*

Скок-поскок

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки на месте на двух ногах)*
Зайка прыгнул на пенек. *(Прыжки на месте на двух ногах)*
В барабан он громко бьет, *(Шагаем на месте)*
В чехарду играть зовет. *(Хлопаем в ладоши)*
Зайцу холодно сидеть, *(Присели)*
Нужно лапочки погреть. *(Хлопаем в ладоши)*
Лапки вверх, лапки вниз, *(Руки вверх-вниз)*
На носочки подтянись. *(Потянулись, подняли руки вверх)*
Лапки ставим на бочок, *(Руки на пояс)*
На носочках скок-скок-скок. *(Прыжки на месте на двух ногах)*
А затем вприсядку, *(Приседаем)*
Чтоб не мерзли лапки. *(Топаем ногами)*

Солнце спит и небо спит

Солнце спит и небо спит, *(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке)*
Даже ветер не шумит. *(Качаем поднятыми вверх руками)*
Рано утром солнце встало, *(Подняли руки вверх, потянулись)*
Все лучи свои послало. *(Качаем поднятыми вверх руками)*
Вдруг повеял ветерок, *(Качаем раскрытыми в стороны руками)*
Небо тучей заволок, *(Закрыли лицо руками)*
И деревья раскачал. *(Качание туловища влево-вправо)*
Дождь по крышам застучал, *(Прыжки на месте)*
Барабанит дождь по крышам, *(Хлопаем в ладоши)*
Ни один не виден лучик. *(Встали, спрятали руки за спину)*

Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте)*
Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте)*
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши)*
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами)*
А седьмой отстал от всех — *(Шагаем на месте)*
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши)*
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте)*
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! *(Топаем ногами)*
Вот и спряталось за тучи, *(Приседаем)*
Солнце клонится все ниже. *(Наклоны вперед)*

Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе)*
Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх —
вдох)*
В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо)*
В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на
поясе)*
Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-
вправо)*
В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо)*
В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед
грудью)*
В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади)*
В восемь хитро шурил глазки. *(Приседания)*
В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши)*
В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте)*
Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте)*

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)*