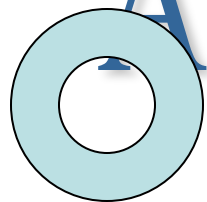
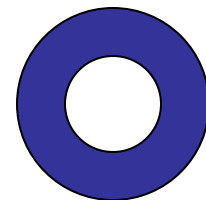
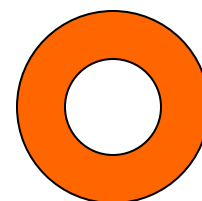
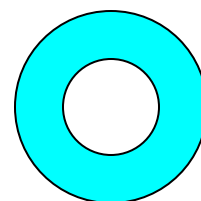
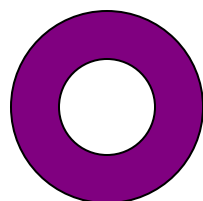
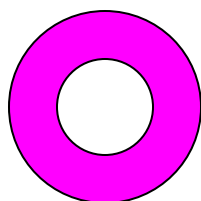
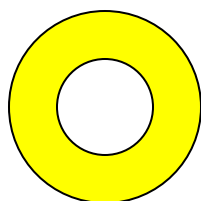
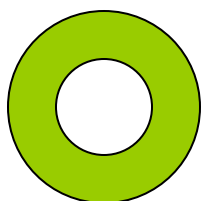


"Мир упражнений"
Марина Лебедева

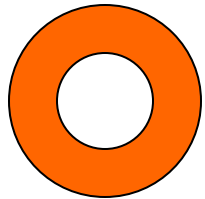


АВТОРСКИЕ ИГРЫ- ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ МАРИНЫ ЛЕБЕДЕВОЙ

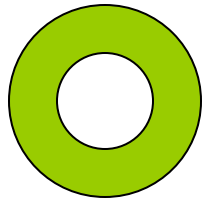


ЦЕЛЬ: двигательная активность, направленная на смену деятельности в игровой форме

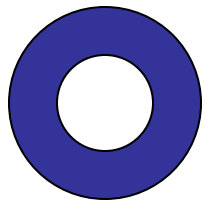
ЗАДАЧИ:



Применять здоровьесберегающие технологии в непосредственно-образовательной деятельности детей;



Развивать двигательную активность детей в статичных видах детской деятельности.



Повышать эмоциональный настрой, воспитывать положительные эмоции и умение снять физическое и психологическое напряжение.

Для детей средних
групп

Руки вверх, руки вниз.
Наклонись, разогнись.
Встанем с пятки на носок.
Три притопа и хлопок.

Глянем вправо, глянем
влево –
Вам направо, нам
налево.
Шаг назад и шаг вперёд,
А потом наоборот.

❖ Я пришёл в зелёный лес.
В нём полным-полно чудес
(дети шагают).

Вот грибок, а здесь другой.
Соберу грибы домой.
*(наклоняются, выполняя
хватательные движения
правой и левой руками)*

На поляне красота
*(развести руки в стороны,
сделав глубокий вдох на
слове «красота»)*

Вот такие чудеса
*(дети опускают руки и
делают выдох)*

Для детей старших
возрастных групп

1 вариант: (Дети присели на ковёр на корточки)

Вверх росточек рос, тянулся
(медленно поднимаемся вверх (кисти рук имитируют зигзаг, поднимаясь на цыпочки),

Но от ветра он согнулся (наклон вперёд, дотронутся до пола).

Ветер вправо, ветер влево
(трижды соответствующие махи руками),

Нам качаться надоело.

Плечи крутим колесом (кисти рук на плечи, вращаем вперёд, повторить в обратную сторону).

Бьём ладошками хлоп-хлоп (в ритм словам хлопаем ладонями)
Руки сцепим за ладошки (делаем «замок» пальцами рук),

Пробежимся понарошку (лёгкий бег на месте)).

2 вариант: (Дети присели на ковёр на корточки)

Рос росточек, вверх тянулся

(медленно поднимаемся вверх (кисти рук имитируют зигзаг, поднимаясь на цыпочки),

Но от ветра он согнулся (наклон вперёд, дотронутся до пола).

Ветки вправо, ветки влево

(соответствующие махи руками),

Ветки прямо и назад (кисти рук на плечи, вращаем вперёд (повторить трижды)).

Птицы пролетают в небе (дважды взмахи руками, имитируя полёт)

И на землю не глядят (дважды поворачиваем голову вправо влево).

Ветер ветками качает (руки вправо и влево).

То согнёт, то распрямляет (наклон вперёд, дотронутся до пола).

Ветер оборвал листочки (трясём произвольно кистями рук),

Сбросил их с ветвей на кочки
(встряхиваем кисти рук).

Мы их с вами соберём (хватательные движения рук)

В детский садик отнесём (шагаем).

Для детей первой и второй
младшей групп

❖ Прилетела бабочка
(часто машем руками)

❖ Села на цветок
(присели)

❖ На цветке сидел кузнечик
*(качаем головой
вправо-влево).*

❖ Прыг-прыг-скок
(подпрыгиваем).

❖ Я мохнатый шмель Жу-Жу

*(делаем вращательные
движения руками вперёд),*

❖ Я с цветочками дружу

*(делаем вращательные
движения руками назад).*

❖ Мой кафтанчик полосатый

*(руки на поясе, делаем
повороты с приседанием).*

❖ Я не трону вас, ребята

*(стоя на месте, наклоны
головы вверх-вниз, вправо-влево)*

Для первой и второй
младшей групп

*(Дети становятся в круг. В такт
общему ритму хлопаем ладонями
с наклонами торса вправо-влево
и глядя в лицо партнёру слева или справа)*

- ❖ Мы сегодня не ребята,
- ❖ Мы сегодня лягушата,
- ❖ Мы лягушки-попрыгушки,
- ❖ Мы зелёные подружки.
- ❖ Скачем быстро, далеко
- ❖ Прыгать нам совсем легко

(дети совершают прыжки вперёд)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

