

Тематические физкультминутки для детей дошкольного возраста



Преподаватель кафедры
коррекционно-развивающих технологий
Института инклюзивного образования БГПУ
Паршонок Е.В.

Физкультминутки на занятиях по изобразительной деятельности



Мы старались, рисовали

Наши пальчики устали (*сжать и разжать кисти рук*).

А теперь мы отдохнем (*встряхнуть кистями*)

Рисовать опять начнем (*потереть руки*)

Рыбки весело плескались

В чистой свеженькой воде (*свободные взмахи кистями рук*),

То сожмутся, разожмутся (*сжимать и разжимать кулачки*),

То заруются в песке (*вращательные движения кистями*).



Физкультминутки на занятиях по изобразительной деятельности



Вот помощники мои, их как хочешь поверни
(*вращение кистями рук*).

И вот эдак и вот так, не обидятся никак (*потереть руки*).

Раз, два, три, четыре, пять (*хлопки в ладоши*).

Не сидится им опять (*встряхнуть кистями*).

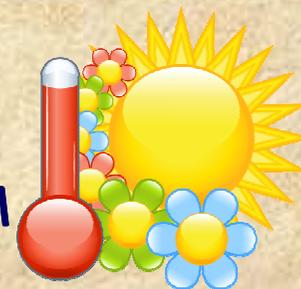
Постучали (*постучать кончиками пальцев по столу*).

Повертели (*круговые вращения кистью*).

И работать захотели (*потереть руки*).



Физкультминутки на занятиях по ознакомлению с окружающим миром



В понедельник я купался, *(плавательные движения)*

А во вторник — рисовал. *(рисование в воздухе)*

В среду долго умывался, *(умывание)*

А в четверг в футбол играл. *(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(прыжки)*

Очень долго танцевал. *(кружение на месте)*

А в субботу, воскресенье *(хлопки в ладоши)*

Целый день я отдыхал.

(присесть на корточки, руки под щеку)



Физкультминутки на занятиях по ознакомлению с окружающим миром



Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

*(спина прямая, руки на поясе, плавно и
медленно поднимать то правую, то левую
ногу, согнутую в колене, и также плавно
опускать, следить за спиной)*

Физкультминутки на занятиях по формированию элементарных математических представлений

Видишь бабочка летает, *(махи руками)*
На лугу цветы считает. *(счет пальчиком)*
Раз, два, три, четыре, пять *(хлопки в ладоши)*
Ох, считать не сосчитать! *(прыжки на месте)*
За день, за два и за месяц... *(ходьба на месте)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(хлопки в ладоши)*
Даже мудрая пчела *(махи руками)*
Сосчитать бы не смогла! *(счет пальчиком)*



Физкультминутки на занятиях по формированию элементарных математических представлений

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши,
(прыжки на одной и двух ногах)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (ходьба на месте)



Физкультминутки на занятиях по развитию речи

На двери висит замок.

(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»)

Кто открыть бы его смог?

(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»)

Потянули,

*(сцепленные в «замок» руки потянуть в одну,
потом в другую сторону)*

Покрутили,

(движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе)

Постучали

(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)

И — открыли!

(пальцы расцепить, ладони — в стороны)



Физкультминутки на занятиях по развитию речи

Ветер веет над полями, и качается трава
(*плавные покачивания руками над головой*)

Облако плывет над нами,
Словно белая гора.

(*потягивания – руки вверх*)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья –

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот.

(*наклоны вправо-влево, вперёд-назад*)

Мы взбираемся на холм, (*ходьба на месте*)

Там немного отдохнем.



Тематические физкультминутки для детей дошкольного возраста



Преподаватель кафедры
коррекционно-развивающих технологий
Института инклюзивного образования БГПУ
Паршонок Е.В.