Физкультминутки для занятий познавательного характера

Физкультминутка проводится в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Задача физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, вызывающей повышение жизненного тонуса всего организма или отдельных его систем, что способствует снятию общего и локального утомления и восстановлению позитивного эмоционального отношения к текущей учебной деятельности.

Физкультминутки снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. В целом данный материал предлагает использовать в учебной деятельности и режимных моментах во время пребывания детей в детском саду и дома.

Физкультминутки по математике:

«УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА»

Каждый день по утрам

Делаем зарядку

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Раз- весело шагать

Два- руки поднимать

Три- приседать и вставать

Четыре- прыгать и скакать.

«РАЗ-ДВА»

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два- поднялись,

Раз-два- руки вниз.

«ОДИН, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»

Один, два, три, четыре, пять – топаем ногами.

Один, два, три, четыре, пять – хлопаем руками.

Один, два, три, четыре, пять – занимаемся опять.

Физкультминутки по развитию

звуковой речи:

«ЦАПЛЯ»

Очень трудно так стоять-

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

«КАК У НАШИХ У РЕБЯТ»

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат: (Топ-топ-топ, топ-топ-топ!)

А устали ножки-

Хлопают ладошки: (Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп!)

«ВОТ СИДИТ НАШ ПЕС БАРБОС»

Вот сидит наш пес Барбос,

В лапы спрятал черный нос.

Песик дремлет или спит,

На ребяток не глядит.

Наши дети тихо встали

И к собачке подбежали.

«Ну-ка, пес, скорей вставай

И ребяток догоняй!»

Физкультминутки по ознакомлению с окружающим:

«ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ»

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям физкультпривет!

«МЕДВЕЖАТА»

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

Лапы дружно поднимали,

Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.

«ЦВЕТЫ»

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.