***Физкультминутки для формирования правильной осанки***

***Деревья и птицы***

*Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета*

Руки подняли и помахали - *Подняться на носочки, выполнять*

Это деревья в лесу. *махи руками вверх, в стороны.*

Локти согнули, кисти встряхнули - *встряхивать кистями рук,*

Ветер сбивает росу. *руки согнуты в локтях*

Плавно руками помашем - *Поднять руки в стороны, махать*

Это к нам птицы летят, *руками*

Как они сядут – покажем: *Присесть, руки назад, кисти*

Крылья сложили назад. *Соединить тыльной стороной.*

***Ветер***

*Цель:* Укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений

Ветер дует нам в лицо, *И.п.- о.с., наклоны туловища влево –*

Закачалось деревце. *Вправо*

Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить колени*

Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на носки, руки*

*Вверх.*

***Кошка и котята***

*Цель:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей

Кошка с котятами *Ходьба в произвольном направлении*

Вместе играла,

Кошка котяток *Ползание с опорой на колени и кисти рук*

Всему обучала:

Весело прыгать, *Прыжки на обеих ногах*

Хвостом помахать *И.п.: стоя на четвереньках*

Вот как котята *Выполнять повороты тазобедренной*

Умеют играть! *части туловища.*

***Самолетик-самолет***

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата

Самолетик-самолет *Развести руки в стороны, ладонями вверх*

Отправляется в полет *Выполнять поворот вправо*

Жу, жу, жу *и произносить звук «ж»*

Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки, пауза.*

Я налево полечу, *Поднять голову, вдох, выполнять поворот влево*

Жу, жу, жу. *и выдох на звук «ж»*

Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки, пауза.*

***Физкультминутки для формирования свода стопы***

***Ванечкины сапожки***

*Цель:* мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки

Вот обул на ножки *И.п. – о.с., наклоны вперед, вниз*

Ванечка сапожки.

Новые, красивые, *Ходьба по залу, следить за осанкой*

Синие, как сливы.

Будет дождик сильно лить - *Стоя на месте, выставлять вперед пятку*

Ног теперь не промочить! *Правой, а затем левой ноги.*

***Прогулка в лес***

*Цель:* развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки

Мишка косолапый *Ходьба на наружней стороне стопы*

Вразвалочку идет, *руки чуть согнуты в локтях*

Заинька трусливый *Прыжки на обеих ногах*

Скачет и поет. *с продвижением вперед*

Серый волк сердитый *Ходьба гимнастическим шагом,*

Важно выступает, *руки за спиной*

А лисичка рыжая *Ходьба на носках*

Мимо пробегает.

***«Пружинки»***

*Цель:* укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней

Покачаемся на ножках, *Ритмичное приседание, сгибание и*

Покачаемся немножко. *Выпрямление ног – «пружинка»*

Вот так, вот так!

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте*

Скачут, скачу от души! *Прыжки на двух ногах*

***Масленица***

*Цель:* укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы

Ой. Ты, масленица годовая, *Переступать с ноги на ногу, не отрывая*

Наша гостьюшка дорогая! *носков от пола*

Приезжай на конях вороных *Подниматься на носках и опускаться,*

Да на саночках расписных. *Стуча пяточками*

Чтобы слуги были молодые, *Пятки вместе, разводить носки ног в*

Нам подарки везли дорогие: *стороны и сводить их вместе*

И блины, и калачи *Носки вместе, разводить в стороны*

к нам в окно мечи! *пятки*

***Елочка***

*Цель:* укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней

Мы в лесок пойдем, *Ходьба спортивным шагом*

Елочку найдем.

Елочка-красавица *Ходьба на носках, руки вверх*

Деткам очень нравится.

Стройная, пахучая *Ходьба на носках, руки внизу, чуть*

Елочка колючая. *в стороны, ладони параллельны полу*

***Физкультминутки для снятия напряжения глаз***

***Медведь во бору***

*Цель:* Улучшение кровообращения глаз, снятие утомления глаз

Медведь по лесу бродит, *Ходьба «вразвалочку», руки чуть согнуты*

От дуба к дубу ходит.

Находит в дуплах мед *Изображать, как он достает мед и ест*

И в рот к себе кладет.

А пчелы налетают, *Отмахиваться от пчел*

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: *Отвести руку вперед и поочередно*

Не ешь наш мед, воришка! *Касаться носа, щек, следя за пальцем.*

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу.

Ложится, засыпает, *Закрыть глаза руками*

И пчелок вспоминает.

***Буратино***

*Цель:*  улучшение кровообращения и питания глаза, снятие зрительного напряжения

Упр.1. Буратино – человечек с длинным носом. Он любил дразнить Карабаса-Барабаса, приложит оттопыренный палец к своему длинному носу и дразнится. Попробуем сделать так же. Сделали нос, теперь посмотрели на кончик оттопыренного пальца, а теперь вдаль. 3-4 раза.

Упр.2. Буратино схватили Лиса Алиса и кот Базилио, им нужны золотые монеты. А ты будь похитрее, сделай вид. Что не понимаешь, о чем речь. Как это сделать? А вот так. Надо быстро-быстро поморгать глазами. Одну минуту.

Упр.3. Буратино сидит посреди Поля Чудес в Стране Дураков и сторожит ямку с закопанными монетами. Вокруг полная темнота. Теперь потри ладони друг о друга и легонько прикрой закрытые глаза. Теперь ты в полной темноте. Не видно ни луны, на звезд. Посиди так с минуту.

***Звездочет***

*Цель:* профилактика близорукости, укрепление мышц глаза

Упр.1. Ты когда-нибудь пробовал считать звезды? Давай попробуем. Надо взять в руки карандаш, держать его перед собой на небольшом расстоянии. Скажи: раз, два, три. Теперь взгляни в окно на звезды и сосчитай: 3, 4, 5, 6, 7… Опять на карагдаш: 1, 2, 3. И опять на звезды: опять считай до семи. 3-4 раза.

Упр.2. Считаем звезды по одной. Значит, поднимаем глаза кверху, считаем: раз! Другая звезда внизу. Опускаем глаза вниз, считаем: два! 4-6 раз

Упр.3. Очень утомительно считать звезды. Гораздо легче рисовать их. сначала закрой глаза и досчитай до 15. Затем открой глаза и нарисуй взглядом четырехконечную звезду: взгляд вправо, затем влево, потом кверху, и вниз. А теперь нарисуй взглядом луну: Просто возьми и обведи глазами круг. 4 круга влево и 4 вправо. Замечательная вышла луна. Теперь спокойно посмотри на звезды.

***Физкультминутки в форме пальчиковой гимнастики***

***Вот помощники мои***

*Цель:* улучшение мелкой моторики, укрепление мышц кисти.

И.п. – сидя за столом.

Вот помощники мои - *Показать пальцы*

Их как хочешь поверни. *Повернуть кисти ладонями кверху и книзу*

По дорожке белой, гладкой *Пальцами провести по другой руке*

Скачут пальцы, как лошадки. *Два пальца одной руки «скачут» по другой*

*руке*

Чок, чок, чок, чок –

Скачет резвый табунок.

*Повторить с другой руки*

***Гриб***

*Цель:* Укрепление мышц пальцев и кисти

Меж еловых мягких лап *Щелчки пальцами*

Дождик кап, кап, кап.

Где сучок давно засох, *Потереть ладошки, положить их на стол*

Серый мох, мох, мох. *И перебирать пальцами.*

Где листок к листку прилип, *Поднять руки вверх, хлопая в ладошки с*

Вырос гриб, гриб, гриб. *поворотами кистей (то одна сверху, то*

*другая)*

Кто нашел его друзья? *Повороты туловища, направо, налево*

Это я, я, я! *руки на поясе*

***Мои пальчики***

*Цель:* улучшение мелкой моторики, укрепление мелких мышечных групп, воздействие на речевой центр

И.п. – сидя за столом, руки на столе

Вот все пальчики мои - *1-8 – повороты кистей рук*

Их как хочешь поверни:

И вот эдак, и вот так, *1 – хлопок перед собой, 2- легкий хлопок по столу*

*3-4 - повторить движения счета 1-2*

Не обидятся никак. 1*-2 – руки перед грудью в замок, 3-4 – руки вперед,*

*ладони вперед*

Раз-два-три-четыре-пять - *1-5 – круговые движения кистями, пальцы*

*В замок (моторчик),*

Не сидится им опять. *Встряхивающие движения кистями рук*

Постучали, *Постучать пальцами друг о друга*

Повертели *Повороты кистей рук*

И работать захотели. *Встряхивающее движение кистями рук*

Дали ручкам отдохнуть - *Встряхивающее движение согнутыми руками*

А теперь – обратно в путь. *Положить руки на стол*

***Физкультминутки в форме дыхательной гимнастики***

***Самолет***

*Цель:* укрепление дыхательной мускулатуры, профилактика простудных заболеваний

Самолет летит, самолет гудит: *Развести руки в стороны*

У-у-у-у! *На выдохе медленно опускать руки вниз*

Командир-пилот самолет ведет *Делать согнутыми руками круговые*

У-у-у-у!  *движения*

А внизу кусты, а внизу листы *Ставят правую руку козырьком*

У-у-у-у! *над глазами*

Мы в окно глядим, над страной летим *Развести руки в стороны*

У-у-у-у!

***Змея***

*Цель:*  развитие дыхательного аппарата, тренировка глубокого выдоха

Шуршит змея, *Вдох – зигзигообразно поднять руки вверх,ладони*

*вместе*

Ш-ш-ш-ш… *Выдох – зигзигообразно опустить руки вниз на стол,*

*ладони вместе*

Шипит змея, *Вдох – повторить поднимание рук*

Ш-ш-ш-ш… *Выдох – повторить опускание рук*

Ползет, ползет, *Вдох – волнообразными движениями развести руки в* старается, *стороны*

Ш-ш-ш… *Выдох – руки скрестно на грудь*

Обманчив тихий *Вдох – повторить, руки в стороны*

Шорох и покой,

Ш-ш-ш… *Выдох – повторить, руки скрестно на грудь*

Напасть она готова в миг *Вдох – руки согнуть назад,*

Любой *голову назад*

Ш- ш-ш… *Выдох – руки вперед, голову вниз*

Не принимай змеиный *Вдох – повторить, согнутые руки назад*

Комплимент,

Ш-ш-ш… *Выдох – повторить, руки вперед*

Змея тебя предаст в любой *Вдох, соединить ладони и зигзагообразно*

Момент, *поднять руки вверх*

Ш-ш-ш-ш…. *Выдох – руки через стороны вниз*

***Ветер***

*Цель:* Улучшения состояния и тренировка дыхательной системы

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом, делая продолжительный выдох с произношением звука «ф-ф-ф»*

Ветер пролетал: ф-ф-ф…

Цветы качал: ф-ф-ф…

Влево качнулись, низко пригнулись: ф-ф-ф…

Вправо качнулись, низко пригнулись: ф-ф-ф…

Ветер, ветер, улетай, ты цветы не поломай!

ф-ф-ф… - улетел.

***Физкультминутки с использованием***

***точечного массажа***

***Снеговик***

*Цель:* массаж БАТ, положительное воздействие на внутренние органы

Раз и два, раз и два - *Имитируют лепку снежков*

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком *Поочередно проводят ладонями по шее*

Кувырком, кувырком. *справа и слева*

Мы его слепили ловко: *Проводят пальцами по щекам сверху вниз*

Вместо носа есть морковка, *Растирают указательными пальцами*

*Крылья носа*

Вместо глазок – угольки, *Прикладывают ладони ко лбу «козырьком»*

*и энергично растирают лоб*

Ручки – веточки нашли. *Трут ладонями друг о друга*

А на голову – ведро. *Раздвигают указательный и средний палец*

*«вилочкой» и трут за ушами.*

***«Козлик»***

*Цель:* Массаж БАТ лица, профилактика простудных заболеваний

- Козлик, козлик! *Проводят пальцами рук от подбородка*

Ме, ме, ме! *К груди 4 раза*

Что у тебя на уме? *Кулачками энергично проводят по крыльям*

*Носа в направлении щек 4 раза*

Капустка в огороде, *Четырьмя пальцами массируют лоб от*

*Середины к вискам*

Да не полезешь при народе! *Ладонями растирают уши*

*Список литературы*

1. Е.Н.Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. 2008 г.
2. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. 2010.
3. Школа зоркости. Методы восстановления и сохранения зрения. 1998 г.
4. М.Н.Картушина. Оздоровительный досуги для детей 5-7 лет. 2004.