**Приложение 3**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ**

В каждом маленьком ребенке

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать.

А иначе он взорвется

Неизвестно от чего.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.

Одной из таких форм являются физкультминутки.

Цель проведения физкультминутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, снять статистическое напряжение у ребенка с мышц спины, плеч. Повысить внимание ребенка.

Физкультминутки, подобранные к занятиям данной программы, обеспечивают не только активный отдых, но и фиксирует внимание на пройденной теме, развивают фантазию, воображение.

ВРЕМЕНА ГОДА

Мы листики осенние (плавное покачивание руками над головой вверх)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер, полетели (руки в стороны)

Мы летели, мы летели,

И на землю тихо сели (присели).

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос (надо показывать нос, руку).

Значит надо не зевать,

Прыгать, бегать и скакать (движения).

ДЕРЕВЬЯ

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз-наклон, и два - наклон.

Зашумел листвою клен (ноги на ширине плеч, руки на голову и наклоны туловища вправо, влево).

Во дворе строит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлиней (стоя на одной ноге, потягиваемся - руки вверх, потом тоже, стоя на другой ноге).

ГРИБЫ

По тропинке леший шел

На полянке гриб нашел (ходьба на месте)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок (приседания)

Леший охает, устал,

Оттого, что приседал.

Леший сладко потянулся (потягивание, руки вверх)

А потом назад прогнулся (прогибания: назад, вперед).

Влез опенок на пенек (из исходного положения сидя - встать)

Постоял один денек.

На ветру качался (наклоны туловища вправо, влево),

Низко наклонялся (наклоны туловища вперед)

Тоненький, тоненький,

Ножка, что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился (уронить корпус, руки при этом свободно свисают).

Мы присели под кусток,

Чтобы отыскать грибок.

Встали, потянули спинку,

Вновь шагаем по тропинке (имитация движений).

ОВОЩИ

Красный хвост в землю врос (присели, голову опустили)

А зеленый хвост снаружи (руки с растопыренными пальцами, подняли вверх, покачивая вправо, влево).

А мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(потягивание рук в стороны)

Вот салат, а здесь укроп,

Там морковь у нас растет (правой рукой коснуться левой ступни и наоборот).

Поработали с тобой,

Сорнякам объявим бой.

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать (приседания).

ПТИЦЫ

Тили-тили, тили-тили,

С юга птицы прилетели!

Прилетел к нам скворец

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: «Кто скорей?»

Цапля, лебедь, утри, стриж,

Аист, ласточка и чиж-

Все вернулись, прилетели

Песни звонкие запели.

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой (движение руками, имитирующие махи крыльев).

Наконец, она садиться

На корягу над водой (глубокое приседание).

Лебеди летят, крыльями машут, (бег с плавными движениями руками)

Прогнулись над водой,

Качают головой,

Лебеди летели,

На воду сели, (присели)

Сели, посидели, дальше полетели (бег с плавными движениями руками).

ЖИВОТНЫЕ

Здравствуй, Котёнок!

Здравствуй, Козлёнок!

Здравствуй, Щенок!

Здравствуй, Утёнок!

Здравствуй, веселый, смешной Поросёнок!

Белки:

Белки прыгают по веткам,

Прыг да скок! (прыжки)

Забираются нередко

Высоко, высоко (руки вверх, потягивание).

Зайцы:

Зайка серый умывается

Видно в гости собирается.

Вымыл хвостик, вымыл ухо,

Вымыл лапки, вытер сухо (дети имитируют движения умывания).

Мышки:

На носочках ходят мыши

Так, чтоб кот их не услышал (ходьба на носочках).

Утром мышки проснулись,

Улыбнулись, потянулись (руки вверх, потягивание).

Быстро сделали зарядку,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках поднимись.

Лапки ставят на бочок,

На носочках скок-скок-скок,

А затем вприсядку,

Чтоб окрепли лапки.

Ёжик:

Ёжик топал по дорожке,

И грибочки нес в лукошке,

Чтоб грибочки сосчитать

Нужно пальца загибать:

- Раз, два, три, четыре, пять!

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ – ЦВЕТЫ

Выросли в саду цветки (руки плавно поднялись вверх, потянулись)

Распустили лепестки.

Вдруг поднялся ветерок – (легкий бег)

Закружились лепестки.

Ветерок их оторвет

И на землю вновь вернет (покружились, сели).

На лугу растут цветы

Небывалой красоты (потягивание – руки в стороны).

К солнцу тянутся цветы,

С ними потянись и ты (потягивание – руки вверх).

Ветер дует иногда,

Только это не беда (дети машут руками).

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки (наклоны).

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты ромашка, я вьюнок,

Становитесь в наш кружок (взявшись за руки, встаем в круг).

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире! (ходьба по кругу)

Наши алые цветки

Распускают лепестки (плавно поднимают руки вверх).

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет (качание руками вправо, влево).

Наши алые цветки

Закрывают лепестки (присели, спрятались).

Головой качают,

Тихо засыпают.

ТРАВЫ

По дорожке шли, шли (шаг на месте)

Много трав мы нашли.

Присели, собрали (садимся),

Дальше пошли.

А домой приходили

Чай из них пили (глотательные движения и поглаживания по животу).

Чтоб сорвать в лесу травинки,

Наклоняйтесь по тропинке (наклоны туловища).

Раз травинка, два травинка,

Разминаем свои спинки.

ЯГОДЫ

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягодку сорвать

Надо глубже приседать (приседания).

Нагнулся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу (ходьба на месте).

Руку протяните, ягодку сорвите (протянули руки вперед).

Стал ветер веточку качать (качаем руками вверху),

Трудно ягодку достать (потянулись).

Подпрыгну, руки протяну (подпрыгнули)

И быстро ягодку сорву (хлопок в ладони над головой).

НАСЕКОМЫЕ:

Дружно пальчики считали-

Насекомых называем:

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом,

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!!!

Кузнечик:

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко

Прыгай на носках легко (надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)

Бабочка:

Спал цветок и вдруг проснулся (туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел (туловище вперед, назад).

Шевельнулся, потянулся (руки вверх, потянулись)

Взвился вверх и полетел (взмахи руками).

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется (покружиться).

Муха с комаром:

Надо мною возле уха

Целый час жужжала муха.

Ж-ж-ж (кружение на месте).

Комары летят, летят и пищат.

З-з-з-у – укушу! (взмах руками).

Жук:

На лужайке, по ромашкам

Жук летел в цветной рубашке,

ЖУ-жу-жу, жу-у-у!

Я с ромашками дружу.

Тихо на ветру качаясь,

Низко-низко наклоняясь.

Сороконожка:

Все сороконожки бежали по дорожке.

Все бежали и бежали,

Все друг дружку догоняли.

Как друг дружку догнали,

Так друг дружку обняли,

Что едва мы их разняли!

Информационные ресурсы:

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры [Текст] З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова – М.: Просвещение, 1991. - 206с.
2. Вальчук Е.В. Развитие связной речи [Текст] Е.В. Вальчук – Волгоград: Учитель, 2009. - 127с.
3. Вакуленко Ю.А. Воспитание любви к природе у дошкольников [Текст] Ю.А. Вакуленко - Волгоград: Учитель, 2009. - 157с.
4. Вакуленко Ю.А. Календарные мероприятия в ДОУ [Текст] Ю.А. Вакуленко - Волгоград: Учитель, 2009. - 222с.
5. Васина Н. Бумажная симфония [Текст] Н. Васина – М.: Айрис-Гресс, 2009. - 127с.
6. Виноградова Н.Ф. Воспитателю о работе с семьей [Текст] Н.Ф. Виноградова – М.: Просвещение, 1989. - 189с.
7. Виноградова Н.Ф. Рассказы-загадки о природе [Текст] Н.Ф. Виноградова – М.: Вентана-Граф, 2005. - 143с.
8. Гульянц Э.И., Базин И.Я. Что можно сделать из природного материала? [Текст] Э.И. Гульянц, И.Я. Базин – М.: Просвещение, 1991. – 194с.
9. Дикарев С.Н. Организация социальной работы с детьми с ограниченными возможностями [Текст] С.Н. Дикарев – Барнаул, 2005. – 135с.
10. Ефанова З.А. Нестандартные занятия [Текст] З.А. Ефанова – Волгоград: ИТД Корифей, 2008. – 111с.
11. Завьялова Н.А., Лукина Е.В. Интегрированный курс подготовки дошкольников к школе [Текст] Н.А. Завьялова – Волгоград: Учитель, 2004. – 190с.
12. Кобзева Т.Г., Холодова И.А., Александрова Г.С. Организация деятельности детей на прогулке [Текст] Т.Г. Кобзева, И.А. Холодова, Г.С. Александрова – Волгоград: Учитель, 2010. – 329с.
13. Козак О.Н. Большая книга игр для детей [Текст] О.Н. Козак – С-Петербург, 1999. – 220с.
14. Цирулик Н.А., Проснякова Т.Н. Уроки творчества [Текст] Н.А. Цирулик, Т.Н. Проснякова – Самара: Учебная литература, 2002. – 111с.
15. Цирулик Н.А., Проснякова Т.Н. Умные руки [Текст] Н.А. Цирулик, Т.Н. Проснякова – Самара: Учебная литература, 2002. – 79с.
16. Черенкова Е. Праздник в школе 1 - 4 класс [Текст] Е. Черенкова – М.: Дом, 2008.- 187с.