

Консультации для родителей.

Десять советов по укреплению физического здоровья детей

«Рекомендации для родителей»

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего здоровый ребенок?

Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя, потому что здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех остальных.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровым сберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Для этого мы подготовили для вас несколько советов, которые помогут вам укрепить физическое здоровье вашего ребенка:

Совет № 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

Совет № 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);

Совет № 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет № 4. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

Совет № 5. Помните, что движение — это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет № 6. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

Совет № 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет № 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач

Совет № 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет № 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Пример вредных и полезных продуктов питания для детей:

Список самых вредных продуктов

Чипсы — это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля-фри.

Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д

Газированные напитки — помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.

Фастфуд — это вся жареная еда, которая очень вредна для детского организма. Она может нарушить пищеварение и вызвать такие симптомы, как изжога, колиты, запоры, гастриты.

Грибы - впитывать разные вещества из почвы, и не только полезные. В числе вредных может быть ртуть, тяжелые металлы. В грибах содержится хитин — это вещество, которое может вызвать аллергические реакции. Поэтому грибы рекомендуют употреблять детям только после 12 лет.

Колбасы, сосиски, копчености - В таких продуктах содержится много красителей, ароматизаторов и консервантов. Поэтому детям их есть нельзя, если, конечно, это не продукты домашнего приготовления. В копченостях (*рыба, колбасы*) могут содержаться токсичные вещества.

Список наиболее полезных продуктов

Яблоки — содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.

Чеснок — содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.

Молочные продукты — это источник кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.

Бананы — не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.

Орехи — содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.

Мёд — благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.

Зелёный чай — способствует укреплению иммунитета.

Рыба — богата полезными для человеческого организма веществами — белком, жирами и минеральными веществами.

Лук — лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.

Консультация для родителей группы общеразвивающей направленности детей 4-5 лет «Мяч в жизни дошкольника»

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей. Чем раньше ребенок возьмет в руки мяч, тем быстрее и проще будет проходить его развитие. К сожалению, многие педагоги и родители не придают должного значения играм с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей. Если ваши дети совсем не владеют мячом, постарайтесь заинтересовать их и обогатить их жизнь новыми играми.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру. И это понятно, мяч

побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им – такой же прыгучий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр. Умение пользоваться им разумно созвучно самой природе раннего детства.

Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь.

Как организовать игры с мячом в семье?

Во–первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми.

Во–вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнерами малыша.

В–третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких пандусах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям.

Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Педагогическая ценность игр с мячом.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др., получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти). При этом активизируется весь организм.

Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Кроме того они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца.

Игры с мячами различного веса и объема:

- увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы;
- активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную;
- способствуют развитию сенсорики, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности;
- способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом.

В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Консультация для родителей «Закаливание детей летом»

Цель: ознакомление родителей с особенностями закаливания детей летом

Задачи:

- предложить родителям различные способы организации закаливающих процедур летом с детьми
- приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни

Наступило лето – самая прекрасная пора года. Именно летом можно в полную силу использовать природные источники (солнце, воздух и воду) для закаливания растущего организма ребёнка.

Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребёнка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.

Закаливающие мероприятия помогают оздоровить и укрепить организм ребёнка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребёнка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды. Закалённый ребёнок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам. Родители, помните, что закаливая своего ребёнка в летний период, Вы не только снизите количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – **природные факторы** – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.

Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо чётко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребёнка.

Самое первое закаливание летом – **воздушные ванны**. Они приводят к тому, что организм осенью и зимой более устойчив к простудным заболеваниям.

Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребёнок.

Самое лучшее время воздушного закаливания – **утро**, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится. Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребёнка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребёнка, но и укреплению его здоровья. Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребёнка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что **любой день без прогулки навсегда потерян**.

Рассмотрим **водное закаливание** как один из видов закаливающих летних процедур.

Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать. Дети купаются как в открытых водоёмах (река, море) так и в закрытых (пруд, озеро). При этом на их тело оказывает влияние температура воды, а в морях и лечебных озёрах ещё и соли, растворённые в воде. Обтирание кожи после купания сухим полотенцем благоприятно сказывается на организме ребёнка, усиливая кровообращение и придавая эффект массажа.

Проводить водные процедуры необходимо после утреннего или дневного сна ребёнка.

Умывание, которое проходит по утрам и обладает гигиеническим эффектом, можно превратить и в закаливание, если использовать растирание полотенцем после него.

Также можно применять и **ножные ванны**. Они помогают для закаливания организма ребёнка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия.

Купание ребёнка в морской воде – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребёнка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.

Родители, помните о том, что перед купанием Ваш ребёнок должен немного побыть в тени, чтобы остыть, а только потом его можно отпускать купаться. После купания Вам необходимо вытереть махровым полотенцем ребёнка и сменить ему мокрые трусы на сухие, предложив ребёнку побыть немного в тени.

Родители, помните о том, что **категорически нельзя** допускать игр ребёнка на мокром песке в мокрых трусах, когда ноги охлаждаются водой, а тело получает солнечное облучение.

Закаливание солнцем – самое необходимое средство для развития и роста ребёнка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребёнка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням.

Если ребёнок находится на солнце, то его организм получает **витамин D**, у ребёнка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устаёт, устойчив к вирусам и микробам.

Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребёнка **обязательно** был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребёнка.

Все способы летнего закаливания ребёнка уже осенью приводят к **отличным результатам**: Ваш ребёнок меньше болеет, хорошо переносит время вирусных инфекций, реже устаёт, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.

Желаю Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребёнка!

Военно-патриотическая игра

Зарница «Победы» в старшей и подготовительной группах посвященная Дню победы.(конспект)

Цель:

Формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей.

Задачи:

Познакомить детей с патриотической игрой «Зарница».

Развивать психофизические качества (выносливость, скорость, силу, сноровку, быстроту, координацию движений).

Воспитывать нравственные качества: патриотизм, инициативу, самостоятельность, сознательную дисциплину, взаимопомощь, дружбу.

Ход:

Звучит музыка военных лет, дети под руководством инструктора собираются на площадке, выстраиваются в одну шеренгу на площадке.

Инструктор: 9 мая радостный день у людей всего мира. Закончилась самая кровопролитная война в истории человечества — Вторая мировая. Победа была нелегкой. Многие не вернулись домой — погибли, защищая нас с вами. Поздравляем всех с великим праздником Днем Победы!

Инструктор: Отряды! Равняйся, смирно! Звучит Гимн РФ. Вольно.

Инструктор: Командирам отрядов доложить о готовности к участию в «Зарнице».

Рапорт принимает инструктор по физической культуре.

Командиры отрядов: Смирно. (Подходят к инструктору по -очереди). Товарищ инструктор. Отряд подготовительной группы в составе человек к участию в «Зарнице» готов.

Командиры отрядов: Смирно. (Подходят к инструктору по -очереди). Товарищ инструктор. Отряд старшей группы в составе человек к участию в «Зарнице» готов.

Инструктор: Вольно! Ребята, вам предстоит выполнить несколько заданий. За каждое выполненное задание вы будете получать конверт с секретными документами. После выполнения каждого задания команды будут получать новое задание. В конце игры команды вскроют конверты и составят слова, которые связаны с сегодняшней нашей игрой. Задание понятно? (**Родина, Победа**).

Инструктор: Приступить к выполнению заданий. Дети строятся в две шеренги (старшая и подготовительная группы).

1.«Срочное донесение»

Команда выстраивается в колонну на линии старта. У первого игрока пакет с донесением, он преодолевает полосу препятствий: «болото» (на земле

разложены круги из картона, необходимо преодолеть расстояние по кругам) - «дуга» (подлезание под натянутую веревку боком) - «змейка» (бег между конусами). Обратно возвращается бегом по внешней стороне, передает эстафету следующему игроку.

2.«Снайпер»

От стартовой линии до корзины расстояние два метра. Детям каждой команды необходимо забросить в обруч мешочек с песком (любым способом). Задание выполняют все участники команды по очереди. Каждый забрасывает по очереди по одному мешочку.

3.«Заминировать и разминировать поле»

Команда выстаивается в колонну. Разложены обручи с кеглями внутри и кегли с наружи. Нужно разминировать и заминировать поле.

4.«Загадки на военную тематику»

Из ограды ствол торчит,
Беспощадно он строчит.
Кто догадлив, тот поймет
То, что это ... **(Пулемет)**

Гусеницы две ползут,
Башню с пушкой везут.. **(Танк)**

Имя девичье носила
И врага огнем косила,
Вражьи замыслы поруша,
Легендарная ... **(Катюша)**

Здесь чеканит шаг
Воинов отряд,
Реет гордый флаг.
Смотрим что? - ... **(Парад)**
Если расцвели тюльпаны,
Значит скоро ветераны -
Наши прадеды и деды
Встретят праздник - ... **(День Победы)**

Когда пошли мы на парад,

Его в руке нес старший.

Нам без него никак нельзя,

Ведь это наш российский ...(Флаг)

5. «Передай снаряды»

Дети выстраиваются в шеренги и передают мяч назад руки вверх до последнего ребенка, а обратно катят по земле к первому игроку.

6.«Санитарки накладывают повязки раненому».

Дети делится на две команды. Капитаны выбирают санитарку команды, она надевает халат, берет бинты. Участники команды по очереди подбегают к санитарке, она перевязывает им разные части тела (голову, ногу, руку). Санитарка должна быстрее перевязать всех «бойцов».

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы без потерь прошли все испытания, отлично справились со всеми заданиями. Теперь откройте конверты с секретными документами . Назовите мне слово, которое получилось у вас из полученных букв.

Старшая группа : **Родина!**

Подготовительная группа : **Победа!**

Инструктор: Молодцы, ребята! Всем группам выражаю свою благодарность за участие в сегодняшней игре «Зарница» и хочу наградить вас медалями за смелость, отвагу и решительность.

Инструктор: А теперь ребята после трудных испытаний у нас привал . (Звучит песня военных лет «Катюша» дети поют все вместе . Расходятся по группам.

Считалки для подвижных игр.

В организации подвижных игр немаловажное значение имеют считалки. Они помогают детям не ссорясь определить водящего или того, кто первым начнет игру.

Ребенок, знающий считалку, произносит ее нараспев и при каждом слове указывает по очереди на участников игры, стоящих в круге. Водить должен тот, на кого падает последний слог считалки.

Считалки дети передают друг другу из уст в уста во время игр. Благодаря считалкам у детей развивается память и чувство ритма. Считалки полезно знать и взрослым. С помощью считалок очень просто вовлечь ребенка в игру.

Дождик, дождик, поливай,
Никого не пропускай!
Будет туча, будет гром,
Выходи скорее вон!

На дороге скрючив ноги
На гвоздях сидели йоги.
Тридцать дней не есть, не пить
Все равно тебе водить.

Раз, два, три, четыре.
Жили мышки на квартире.
Чай пили, чашки мыли,
По три денежки платили.
Кто не хочет платить,
тому и водить.

Конь ретивый
Долгогривый
Скачет полем,
Скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет.

Эй! Иван,
Полезай в стакан,
Отрежь лимон
И выйди вон!

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы —
Ты пойдика поводи!

На златом крыльце сидели:
Царь, царевич,

Король, королевич,
Сапожник, портной...
Кто ты будешь такой?
Говори поскорей,
Не задерживай
Добрых и честных людей!

Аты - баты, шли солдаты,
Аты - баты, на базар.
Аты - баты, что купили?
Аты - баты, самовар.
Аты - баты, он какой?
Аты - баты, золотой.
Аты - баты, сколько стоит?
Аты - баты, три рубля.
Аты - баты, кто выходит?
Аты - баты, это я.

Раз, два, три, четыре, пять-
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф-паф, ой-ей-ой,
Умирает зайчик мой.
Привезли его в больницу,
Он украл там рукавицу.
Привезли его в буфет,
Он украл там сто конфет.
Привезли его домой,
Оказался он живой.

Ехал мужик по дороге,
Сломал колесо на пороге...
Сколько надо гвоздей?
Долго не думай,
Говори поскорей.

Бубенчики, бубенчики,
Летели голубчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!

За морями, за горами,

За железными столбами,
На пригорке теремок,
На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди
И замочек отомкни.

Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты стой!

Черепашка хвост поджала
И за зайцем побежала
Оказалась впереди,
Кто не верит - выходи

Ежик, ежик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.

Тучи, тучи, тучи, тучи,
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит - выйди вон!

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит, это он
Выходи из круга вон!

Вышел месяц из тумана,
Вынул ножик из кармана,
Буду резать, буду бить,
Все равно тебе водить.

Камень, ножницы бумага,
Карандаш, огонь, вода,
И бутылка лимонада,
И железная рука.

Раз, два, три, четыре, пять,
Надо солнышку вставать.
Шесть, семь, восемь, девять, десять,
Солнце спит, на небе месяц.

Разбегайся кто куда,
Завтра новая игра.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Вышел месяц из тумана,
Вынул ножик из кармана,
Буду резать, буду бить,
Все равно тебе водить.

Конь ретивый, долгогривый,
Скачет полем, скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет.

Бегают вокруг маслѐнки
Симпатичные девчонки.
Раз, два, три -
Догонять их будешь ты!

Шла кукушка мимо леса —
За каким-то интересом.
Инте, инте, интерес,
Выходи на букву "эс".

Ехала карета темным лесом
За каким-то интересом
Инте, инте, интерес,
Выходи на букву "эс".

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем в прятки мы играть!
Ты гордиться погоди,
А пойд-ка, поводи!

Дора, Дора, помидора,
Мы в саду поймали вора.
Стали думать и гадать,
Как же вора наказать.
Мы связали руки, ноги
И пустили по дороге.
Вор шел, шел, шел

И корзиночку нашел.
В этой маленькой корзинке
Есть рисунки и картинки.
Раз, два, три,
Кому хочешь, - дари!

Начинается считалка:
На березу села галка,
Две вороны, воробей,
Три сороки, соловей.
Сизый голубь прилетел,
Выйти вон тебе велел.

Катилась мандаринка по имени Иринка,
В школу не ходила - 2 получила,
А когда пошла гулять, получила цифру 5,
А когда пошла домой, получила цифру 0!

Физкультминутки для дошкольников.

Короткие паузы в форме лёгких физических нагрузок устраиваются в перерывах между разными видами деятельности воспитанников детского сада. Длительность физкультминутки обычно составляет 1,5–3 минуты. Как правило, она включает в себя комплекс из 3–4 упражнений, повторяемых несколько раз и направленных на активизацию дыхания и кровообращения. Дети быстро запоминают эти стишки, охотно их рассказывают. Таким образом, малыши не путаются, а правильно и последовательно выполняют нужные движения.

Белки.

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

Девочки и мальчики

Девочки и мальчики
скачут все, как мячики.
(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)
И руками хлопают.

(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)

И ногами топают.

(три раза топают ногами)

Глазками моргают.

(три раза зажмуривают глаза)

Всё — все отдыхают.

(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали

- Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз. (Дети имитируют все движения, описанные в стихотворении).

- **Зайка**

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз. (Дети имитируют все движения, описанные в стихотворении)

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой,
встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют
движения, повторяя их за педагогом.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом
наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Хомка, Хомячок

- Хомка, Хомка, Хомячок, (Круговые движения по животу)
Полосатенький бочок. (Прямые движения по бокам)
Хомка рано встаёт, (Потягиваются)

Шейку моет, (Имитируют мытьё шеи)
Щёчки трёт. (Трут щёки кулачками)
Убирает Хомка хатку (Имитируют подметание)
И выходит на зарядку: (Шагают на месте)
Раз, два, три, четыре, пять (Руки вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вниз)
Хомка сильным хочет стать. (Показывают, какой Хома сильный).

Фрукты

Будем мы варить компот. *маршировать на месте*
Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*
Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*
Грушу будем мы рубить, *рубят,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

Уточки

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*
Га – га- га! Га – га- га! *оставив руки – «крылья» назад*
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*
Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Заячья зарядка

Раз-присядка (*присели*)
Два-прыжок (*подпрыгнуть на месте*),
Это заячья зарядка,
А лисята как проснуться-
Очень любят потянуться (*плавно потянуться*),
Обязательно зевнуть (*изображаем зевание, ладонью прикрываем рот*)
Ну и хвостиком вильнуть (*выполняем действие по тексту*).
А волчата-спинку выгнуть (*немного прогиб спины назад*)
И легонечко подпрыгнуть (*мягкий прыжок на месте*).
Ну, а мишка косолапый
Широко расставить лапы (*ноги шире врозь*),
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте (*выполняем действия по тексту*)...
А кому зарядки мало-начинаем все сначала!

Снегири.

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*

Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Весёлые прыжки

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.)

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Часы

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши)

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покусали,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

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