

Мероприятия,
направленные на сохранение здоровья
и формирование навыков
здорового образа жизни
(Младший и средний возраст)

ФИЗМИНУТКИ

Сентябрь.

1 - 3 неделя. №1.

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

2 - 4 неделя. №2.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальцы утомились - (встряхивание кистями рук)
Пусть немножко отдохнут- (поглаживание каждого)
И опять лепить начнут - (пальчика по очереди)
Дружно руки разведем- (развели руки в стороны)
И опять лепить начнем- (хлопаем в ладоши)

Октябрь.

1 -3 неделя. №1.

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)
И листочки собираем – (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)
Мы дорожки подметаем
Мы дорожки подметаем – (имитация движений)
Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)
Веселились от души!
Ох, устали, - (обтереть пот со лба)
Отдохнем, - (присесть)
И домой скорей пойдем. – (шаги на месте)

2 -4 неделя. №2.

«Осторожно дорога»

Пешеходы

Постовой стоит упрямый - (ходьба на месте).
Людам машет: Не ходи! - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)
Здесь машины едут прямо- (руки перед собой)
Пешеход, ты погоди! - (руки в стороны)
Посмотрите: улыбнулся - (руки на пояс, улыбка)
Приглашает нас идти - (шагаем на месте)
Вы, машины, не спешите - (хлопки руками)
Пешехода пропустите! - (прыжки на месте)

Ноябрь.

1 - 3 неделя. №1.

«Я и 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)

2 - 4 неделя. №2.

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)
На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)
Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

Декабрь

1 - 3 неделя. №1.

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, - (дети поднимают руки над головой)

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками - (хватательные движения, словно ловят снежинки)

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, - (потягивания — руки в стороны)

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, - (ходьба на месте, колени высоко поднимаются)

Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, - (прыжки на месте)

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём – (ходьба на месте)

И к себе приходим в дом. – (дети садятся)

2 - 4 неделя. №2.

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – (пружина ногами, выполняю повороты)

Через дуб перерос. (корпус вправо – влево)

Через дуб перерос, - (протягивая вперед руки)

Прикатил подарков воз: - (рисуют в воздухе обеими руками большой круг)

Морозы трескучие, - (скрестив руки на груди, похлопывают ладоням по плечам)

Снега сыпучие, - (взмахивают кистями сверху вниз)

Ветры завьюжные, - (качают руками над головой)

Метели дружные – (постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)

Январь

1 -3 неделя. №1.

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, - (руки на поясе, наклоны туловища вперед)

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши) **Песню запеваем.**

И тебя в хоровод - (приседания)

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)

Бей сильнее в ладоши!

А у нас веселей - (прыжки на месте)

Затанцуют ножки.

2 - 4 неделя. №2.

Снежинки

Закружились, завертелись - (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей - (поднять руки)

Легкие пушинки. - (покружиться на носках)

Чуть затихла злая выюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. - (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг, - (встать, руки вперед)

Все дивятся чуду. - (развести руки в стороны)

Февраль

1 - 3 неделя. №1.

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, - (стоя по кругу, приседают на корточки)

Друг на друга поглядели. – (глядят друг на друга)

И похлопали в ладошки: - (хлопают в ладоши)

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке? - (ставят руки на голову, словно ушки)

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок - (прыгают на месте)

Поскакали все в лесок. - (скачут враспынную)

2 - 3 неделя. №2.

На параде

Как солдаты на параде, - (ходьба на месте)

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, правой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки - (хлопки руками)

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки - (прыжки на месте)

Громче и быстрее!

Март

1- 2 неделя. №1.

Пришла Весна

Улыбаются все люди — (дети поднимают руки над головой).

Весна, весна, весна - (ритмично хлопают в ладоши)

Она везде, она повсюду

Красна, красна, красна. - (делают ритмичные повороты туловища).

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет. - (ритмично шагают на месте).

На солнышке скорей погреться - (взмахивают обеими руками к себе)

Зовет, зовет, зовет.

2 - 4 неделя. №2.

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - (наклоны вперед, движение рука имитирующие полоскание).

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко - (потягивания - руки в стороны)

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко - ромашка, - (потягивания - руки вверх)

Скоро высохнут рубашки.

Апрель

1 - 3 неделя. №1.

Птички

Маленькие птички,- (машем руками, как крылышками).

Птички - невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, - (руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло,- (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

2 - 4 неделя. №2.

СЕЛИ, ВСТАЛИ

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильнее.

Май

1 - 3 неделя. №1.

Матрешки

Мы веселые милашки - (руки на пояс раскачиваться в стороны).

Чудо - куклы, неваляшки - (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем - (приседание)

Очень весело живем - (прыжки на месте)

2 - 4 неделя. №2.

Наши алые цветки

Наши алые цветки - (плавно поднимаем руки вверх).

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,- (качание руками влево-вправо).

Лепестки колышет.

Наши алые цветки - (присели, спрятались)

Закрывают лепестки,

Головой качают,- (движения головой влево-вправо)

Тихо засыпают.

