

**Мероприятия,
направленные на сохранение здоровья
и формирование навыков
здорового образа жизни
для детей раннего возраста**

ФИЗМИНУТКИ

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Задача: Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут. Ежедневно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

Сентябрь

1-3 неделя

2-4 неделя

<p>День Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны) Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте) Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши) Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны)</p>	<p>Теленок Бу - бу- бу, я рогатый. (делают два прыжка на голове "рожки" из пальцев) Бу - бу - бу, я хвостатый. (делают два прыжка, "хвостик" из руки - за спину) Бу - бу - бу я ушастый (делают два прыжка, "ушки" из ладошек - на голову) Бу- бу - бу, очень страшный (сделав "рожки" на голове) Бу - бу- бу, испугаю. Бу -бу- бу, забодаю. (бодаются)</p>
---	--

Октябрь

1-3 неделя

2-4 неделя

<p>Листочки 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)</p>	<p>Мишка. Топай, мишка, (топаем ногами) Хлопай, мишка. (хлопаем в ладоши) Приседай со мной, братишка, (приседаем) Лапы вверх, вперед и вниз, (движения руками) Улыбайся и садись.</p>
---	--

Ноябрь

<p>Сапожки Нарядили ножки в новые сапожки, Выставляем носочки поочерёдно Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. Ходьба на месте Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, Топот на месте В грязь не заходите, сапожки не рвите. Прыжки на месте.</p>	<p>Топотушка Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы кружимся потом! (по тексту)</p>
--	--

Декабрь

1-3 неделя

Я мороза не боюсь
Я мороза не боюсь,
(Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь.
(Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз,
(Присели.)
Тронет руку, тронет нос
(Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
(Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть.
(Прыжки на месте.)

2-4 неделя

Долго, долго
Долго, долго мы лепили,
(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальцы утомились.
(Встряхивание кистями рук.)
Пусть немножко отдохнут
(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем
(Развели руки в стороны.)
И опять лепить начнем.
(Хлопаем в ладоши.)

Январь

1-3 неделя

Много мебели в квартире
Раз, два, три, четыре,
(хлопают в ладоши)
Много мебели в квартире.
(прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку,
(делают повороты вправо-влево)
А в буфет поставим чашку.
(поднимают руки вверх и потягиваются)
Чтобы ножки отдохнули,
(трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле.
(приседают на корточки)

2-4 неделя

Мячики
Все девочки и мальчики,
Прыгают как мячики.
Раз, два, три, четыре, пять.
Выше голову держать.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.(по тексту)

Февраль

1-3 неделя

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.)

2-4 неделя

Малыши
По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

Март

1-3 неделя

Мячики

Все девочки и мальчики,
Прыгают как мячики.
Раз, два, три, четыре, пять.
Выше голову держать.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.

2-4 неделя

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Апрель

1-3 неделя

Сапожки

Вот они, сапожки.
(стоят по кругу)
Этот – с левой ножки.
(выставляют вперед левую ногу)
Тот – с правой ножки.
(выставляют вперед правую ногу)
Если дождичек пойдет,
(прыгают на месте)
Наденем калошки.

2-4 неделя

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
(стойка на носках, руки вверх)
А потом руки вниз.
(ладони образуют купол ракеты)
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

Май

1-3 неделя

Клён

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён.
(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

2-4 неделя

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,
(Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел,
(Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся,
(Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел.
(Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться.)

Для обновлента

Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз

(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час.

(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре

(Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири.

(Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон,

(Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон.

(Бег на месте или к своему месту.)

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку - засыпают.)

Кар-кар-кар!

(Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться,

(Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться,

(Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка,

(Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка.

(Движения головой.)

На четыре - руки шире,

(Руки в стороны.)

Пять - руками помахать,

(Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять.

(Присели.)

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел,

(Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Мы похлопаем в ладоши

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились,

Ниже опустились,

Завертелись, завертелись

И остановились.

(Движения выполняем в соответствии с текстом.)

Мы построим снежный ком

Вышли мы на улицу, (Маршируют)

Снегу намело! (Руки вверх и в стороны)

Вот лопаты мы возьмём,

(Работают лопатами)

Да и снег весь разгребём.

(Работают лопатами)

Протопаем дорожку (Топают ногами)

К самому порожку, (Топают ногами)

Слепим круглые снежки (Лепят снежки)

И огромные комки,

(Показывают большой ком)

Мы построим снежный дом, (Маршируют)

Дружно жить мы будем в нём. (Хлопают)

<p>Я иду и ты идешь Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.) Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.) Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.) Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)</p>	
<p>Самолёт Полетели, полетели, Вперёд руками завертели. А потом наоборот — Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)</p>	<p>Сели — встали, сели — встали Сели — встали, сели — встали. Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)</p>
<p>Самолеты Самолёты загудели, <i>(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)</i> Самолёты полетели. <i>(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)</i> На полянку тихо сели, <i>(присесть, руки к коленям)</i> Да и снова полетели. <i>(руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у")</i></p>	<p>Ручки поднимаем Ручки поднимаем, Ручки опускаем. Ножками потопаем. Ручками похлопаем. Птички прилетели И тихонько сели. (Выполняем движения по тексту.)</p>
<p>Стая птиц Стая птиц летит на юг, Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.) Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)</p>	<p>По коленочкам ударим По коленочкам ударим — Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем - Выше, выше, выше. Завертелись наши ручки, Снова опустились. Мы на месте покружились И остановились. (Выполняем движения по тексту.)</p>