

Рекомендации для родителей по физическому развитию

Подготовила: инструктор по
физической культуре
Корсунова Елена Юрьевна

СИДИМ ДОМА И НЕ СКУЧАЕМ

«Картотека Космических физкультминуток»

Уважаемые мамы и папы, какими бы интересными и увлекательными не были Ваши занятия с детьми, всё равно дети быстро утомляются, у них появляется психическая и физическая напряженность, рассеянное внимание, поэтому требуется переключение внимания детей на другой вид деятельности. Снять утомление с глаз, нервной системы, мышц спины и рук помогут короткие физкультминутки. Выполнение не сложных физических упражнений для всех групп мышц должно проходить весело и интересно. Содержание физкультминуток может зависеть от темы, над которой Вы работали с детьми.

В День Космонавтики предлагаю несколько вариантов физкультминуток со словами, которые помогают детям понять, какие упражнения нужно выполнять.

Космические физкультминутки.

1. Не зевай по сторонам, ты сегодня – космонавт!

(дети выполняют повороты в стороны)

Начинаем тренировку, чтобы сильным стать и ловким.

(дети выполняют наклоны вперед)

Ждёт нас быстрая ракета для полёта на планету.

(дети выполняют приседания)

Отправляемся на Марс. Звёзды, в гости ждите нас!

(дети кружатся вокруг себя)

Крыльев нет у этой птицы, но нельзя не подивиться:

Лишь распустит птица хвост –

(дети выполняют наклон вперед, руки назад)

Поднимается до звёзд!

(дети встают на носки и тянутся вверх).

2. А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.

(дети маршируют на месте, поднимают руки вверх)

На носки поднимись,

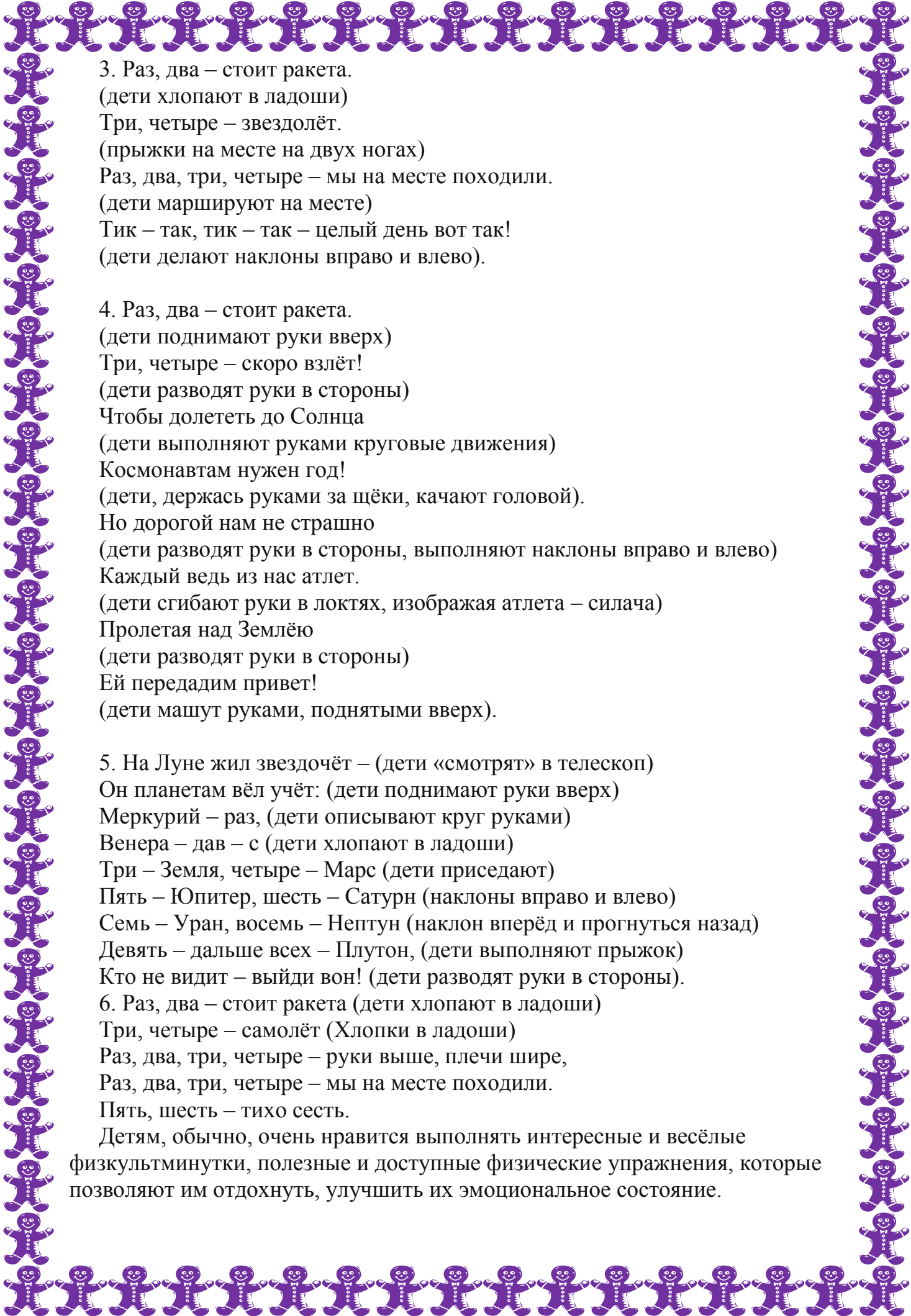
(дети поднимаются на носки)

А потом руки вниз.

(дети опускают руки вниз)

Раз, два, три, четыре – вот летит ракета ввысь!

(дети поднимают руки вверх, отставив ногу назад).



3. Раз, два – стоит ракета.

(дети хлопают в ладоши)

Три, четыре – звездолёт.

(прыжки на месте на двух ногах)

Раз, два, три, четыре – мы на месте походили.

(дети маршируют на месте)

Тик – так, тик – так – целый день вот так!

(дети делают наклоны вправо и влево).

4. Раз, два – стоит ракета.

(дети поднимают руки вверх)

Три, четыре – скоро взлёт!

(дети разводят руки в стороны)

Чтобы долететь до Солнца

(дети выполняют руками круговые движения)

Космонавтам нужен год!

(дети, держась руками за щёки, качают головой).

Но дорогой нам не страшно

(дети разводят руки в стороны, выполняют наклоны вправо и влево)

Каждый ведь из нас атлет.

(дети сгибают руки в локтях, изображая атлета – силача)

Пролетая над Землёю

(дети разводят руки в стороны)

Ей передадим привет!

(дети машут руками, поднятыми вверх).

5. На Луне жил звездочёт – (дети «смотрят» в телескоп)

Он планетам вёл учёт: (дети поднимают руки вверх)

Меркурий – раз, (дети описывают круг руками)

Венера – дав – с (дети хлопают в ладоши)

Три – Земля, четыре – Марс (дети приседают)

Пять – Юпитер, шесть – Сатурн (наклоны вправо и влево)

Семь – Уран, восемь – Нептун (наклон вперёд и прогнуться назад)

Девять – дальше всех – Плутон, (дети выполняют прыжок)

Кто не видит – выйди вон! (дети разводят руки в стороны).

6. Раз, два – стоит ракета (дети хлопают в ладоши)

Три, четыре – самолёт (Хлопки в ладоши)

Раз, два, три, четыре – руки выше, плечи шире,

Раз, два, три, четыре – мы на месте походили.

Пять, шесть – тихо сесть.

Детям, обычно, очень нравится выполнять интересные и весёлые физкультминутки, полезные и доступные физические упражнения, которые позволяют им отдохнуть, улучшить их эмоциональное состояние.