



ФИЗМИНУТКА

# Презентация разработана для родителей и педагогов



Физминутка– это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости.

## Физминутки бывают:

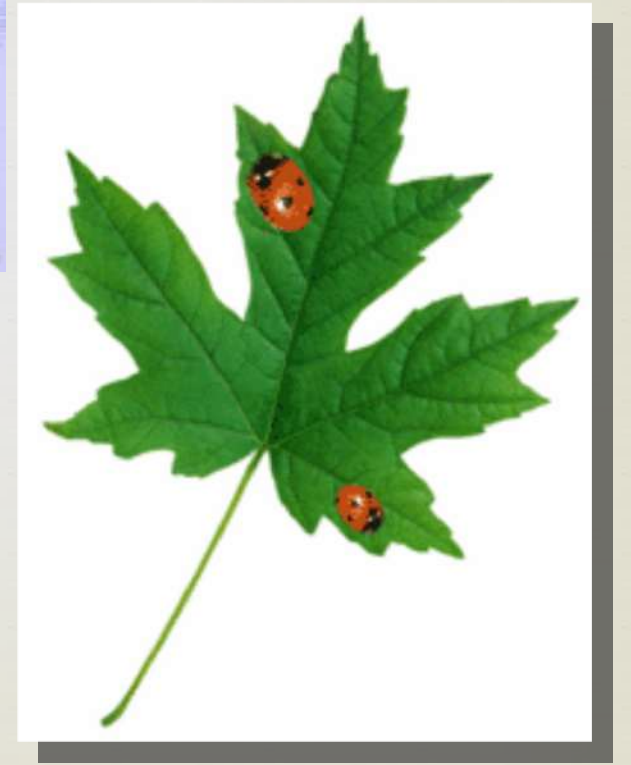
1. Физминутки - разминки ( двигательно – речевые)
2. Упражнения для глаз.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Релаксационные упражнения

**В данной презентации предоставлены двигательно- речевые физминутки и загадки к ним.**



# Загадка.

Каждый год на нем с охотой  
Вырастают вертолеты.  
Жаль, что каждый вертолет  
На всего один полет.



Клен

# Физминутка «Клен».



- Ветер тихо клен качает,
- Влево, вправо наклоняет.
- Раз — наклон
- И два наклон.
- Зашумел листвою клен.



Загадка.


天

**Всех боится он в лесу:  
Волка, филина, лису.  
Бегает от них, спасаясь,  
С длинными ушами...**



**Заяц.**

# Физминутка «Заяц».

- Скок-поскок, скок-поскок, 
- Заяц прыгнул на пенек.
- Заяцу холодно сидеть,
- Нужно лапочки погреть,
- Лапки вверх, лапки вниз,
- На носочках подтянись,
- Лапки ставим на бочок,
- На носочках скок-поскок.
- А затем вприсядку,
- Чтоб не мерзли лапки.



# Загадка.

Нектаром питается,  
Росой напивается,  
Солнышко любит,  
Растениям служит!



Бабочка

# Физмимутка «Бабочки»

天

- Спал цветок и вдруг проснулся,
- Больше спать не захотел,
- Шевельнулся, потянулся,
- Взвился вверх и полетел.
- Солнце утром лишь проснется,
- Бабочка кружит и вьется.





Хвост пушистый бережёт  
И зверюшек стережёт:  
Знают, рыжую в лесу –  
Очень хитрую (лису)



## Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания — руки вверх.)*

Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*



Без расчески причесался  
И умылся без воды,  
В кресло мягкое забрался  
И запел на все лады.

Ответ: Кот, Кошка.



## Кошка учится считать

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

Целый месяц под дождем *(Топаем ногами.)*

Кошка учится считать. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мокнет крыша, мокнет дом, *(Прыжки на месте.)*

Мокнут лужи и поля, *(Руки в стороны-на пояс.)*

Потихоньку, понемножку *(Приседания.)*

Мокнет мокрая земля. *(Прыжки на месте.)*

Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*

И далеко от земли *(Топаем ногами.)*

Получается в ответ: *(Прыжки на месте.)*

Мокнут в море корабли. *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка есть, а мышки нет! *(Шагаем на месте.)*



**Презентацию разработала  
воспитатель МБДОУ- д/с № 7  
Великая  
Екатерина Анатольевна**

