

ФИЗКУЛЬТМИ НУТКИ



ЗАДАЧИ:

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

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

1. «Сидит белочка в тележке»
(для укрепления мышц шеи)
2. «Гуси – лебеди летали»
(упражнения для мышц шеи)
3. «Слон»
(упражнения для мышц шеи)
4. «Раз нагнулись...»
(упражнение для гибкости позвоночника)
5. «Тут и мыло подскочило»
(массаж головы)
6. «Поднимайте плечики»
7. «Мы пойдём на носках»
8. «Аист»
9. «Каждый день по утрам...»
10. «Как у наших у ворот»
11. «У меня живет козленок»
12. «Ручей»
13. «Мишка косолапый»
14. «Котенок»

1. «СИДИТ БЕЛКА» (для укрепления мышц шеи)

**Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Зайнышке усатому.**

(Русская народная потешка)

2.ГУСИ - ЛЕБЕДИ ЛЕТАЛИ (УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ) (разработка Картушиной)

**Гуси-лебеди летали,
Головой они кивали.
Раз-два-три, раз-два-три –
Мы красивые, посмотри!
Гуси-лебеди летели,
Головой они вертели.
Раз и два, раз и два –
Продолжается игра.
Гуси-лебеди устали
И головку наклоняли.
Раз и два, раз и два –
Вот и кончилась игра.**

Наклоны головы вправо-влево.

Наклоны головы вперёд-назад

Круговое вращение головы вправо и влево.



Наклоняют голову вправо- влево,
стараясь коснуться ухом плеча

Выполняют круговые движения
головой в правую и левую
стороны.

Наклоняют голову вперёд-назад.

3. «СЛОН»

(упражнения для мышц шеи)

«Слоник-слоник, настоящий
Слон живой,
Отчего ты всё качаешь
Головой?» -
«Оттого что, потому что,
потому, -
Всё я думаю, дружок,
И не пойму...»
Почему-то здесь не рады
Лишь слонёнку одному,
Я ж не делаю плохого никому.

(С. Чёрный)

4. РАЗ НАГНУЛИСЬ... (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА) (разработка Картушиной)

Раз – нагнулись, два -
Нагнулись,
До носочков дотянулись.
Крокодил на дне лежал,
Вдруг он голову поднял.

Вправо-влево повернулся,
Пола он рукой коснулся.

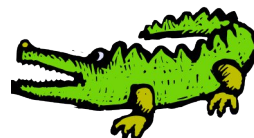
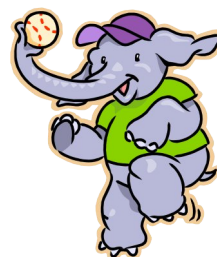
Наклонился вправо, влево,
Мышцы он развел умело.

Крокодильчик потянулся,
А потом опять нагнулся.

Наклоняют голову вперёд-назад.

Наклоняют голову вправо- влево.

Поглаживают шею ладошкой сверху
вниз.



Стоя наклоняются вперёд. Повторяют
6 – 8 раз

Лежат на животе, руки в «замке» за
голову. Медленно поднимают
Верхнюю часть туловища.

Повторяют 3 – 4 раза.

Стоят на коленях. Поворачиваются
назад, касаясь рукой пола.

Повторяют 5 – 6 раз в каждую
сторону.

Сидят, ноги врозь. Наклоняя корпус
к ноге, касаясь рукой носка.

Стоят. На вдох поднимают руки
вверх, на выдох руки опускают,
наклон вперёд. Расслабляют мышцы

5. ТУТ И МЫЛО ПОДСКОЧИЛО (МАССАЖ ГОЛОВЫ)

(по китайской медицине)

*способствует активизации работы
головного мозга*

**Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса.
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.
А от бешеной мочалки
Я помчался, как от палки.
А она за мною мчится
И кусает, как волчица.**

6. ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ.

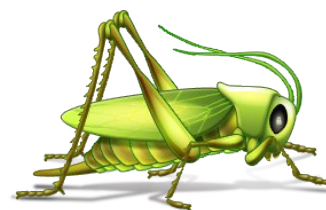
**ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ
ПРЫГАЙТЕ, КУЗНЕЧИКИ!
ПРЫГ-СКОК, ПРЫГ-СКОК.
СТОП! СЕЛИ!**



Круговой массаж черепа. И.п. — правая ладонь на лбу, левая на затылке.

Затем правая ладонь поглаживая правый висок перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы с силой надавливают на кожу.

ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ
ЭНЕРГИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.



7. МЫ ПОЙДЕМ НА НОСКАХ.

**МЫ ПОЙДЕМ НА НОСКАХ,
МЫ ПОЙДЕМ НА ПЯТКАХ
МЫ ИДЕМ, КАК ВСЕ РЕБЯТА:
« РАЗ - ДВА, РАЗ - ДВА!»
И КАК МИШКА КОСОЛАПЫЙ.**

ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ
ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
ТЕКСТОМ



8. АИСТ.

**АИСТ,
АИСТ ДЛИННОНОГИЙ,
ПОКАЖИ ДОМОЙ ДОРОГУ.
АИСТ ОТВЕЧАЕТ:
ТОПНИ ПРАВОЙ НОГОЙ,
ТОПНИ ЛЕВОЙ НОГОЙ,
СНОВО ПРАВОЙ НОГОЙ,
СНОВО ЛЕВОЙ НОГОЙ,
ВОТ ТОГДА ПРИДЕШЬ
ДОМОЙ**

ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ
ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
ТЕКСТОМ



9. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО

УТРАМ.

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО УТРАМ
ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ.
ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ НАМ
ДЕЛАТЬ ПО
ПОРЯДКУ:
ВЕСЕЛО ШАГАТЬ,
 ВЕСЕЛО ШАГАТЬ.
РУКИ ПОДНИМАТЬ,
 РУКИ ОПУСКАТЬ.
РУКИ ПОДНИМАТЬ,
 РУКИ ОПУСКАТЬ,
ПРИСЕДАТЬ И ВСТАВАТЬ,
 ПРИСЕДАТЬ И
ВСТАВАТЬ.
ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ,
 ПРЫГАТЬ И
СКАКАТЬ.**

10. КАК У НАШИХ У РЕБЯТ.

**КАК У НАШИХ У РЕБЯТ
НОЖКИ ВЕСЕЛО СТУЧАТ:**

**ТОП – ТОП, ТОП – ТОП,
ТОП – ТОП, ТОП – ТОП.**

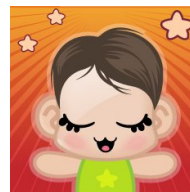
**А УСТАЛИ НОЖКИ –
ХЛОПАЮТ ЛОДОШКИ:
ХЛОП – ХЛОП, ХЛОП – ХЛОП,
ХЛОП – ХЛОП, ХЛОП – ХЛОП.**

**ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ
ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
ТЕКСТОМ**



**ХОДЬБА ДЕТЕЙ, МОЖНО
ВЫСОКО
ПОДНИМАТЬ КОЛЕНИ**

**ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ
ДВИЖЕНИЯ ПО ТЕКСТУ**



11. У МЕНЯ ЖИВЕТ КОЗЛЕНОК.

**У МЕНЯ ЖИВЕТ КОЗЛЕНОК -
Я САМА ЕГО ПАСУ.
Я КОЗЛЕНКА В САД ЗЕЛЕНЫЙ**

**РАНО УТРОМ ОТНЕСУ.
ОН ЗАБЛУДИТСЯ В САДУ -
Я В ТРАВЕ ЕГО НАЙДУ.**

**ХОДЬБА ДЕТЕЙ НА МЕСТЕ
ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА
ВПРАВО– ВЛЕВО.**

**НАКЛОНЫ ВПЕРЕД.
ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ**

12. РУЧЕЙ.

**ПОД МОСТОМ
РУЧЕЙ ЖУРЧИТ,
КУЛАЧКОМ ПО ЛЬДУ СТУЧИТ:**

НУ, ЗАЧЕМ

**ТЫ, ДЕД МОРОЗ
ДВЕРЬ ЗАКРЫЛ
И КЛЮЧ УНЕС?**

**НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД;
ПЛАВНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК;
ПОСТУЧАТЬ КУЛАЧОК –
О КУЛАЧОК;
ПОГРОЗИТЬ ПАЛЬЦЕМ
ПОКАЗАТЬ ДЛИННУЮ БОРОДУ;
ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШКИ;
ЗАШАГАТЬ НА МЕСТЕ.**



13. МИШКА КОСОЛАПЫЙ

**МИШКА КОСОЛАПЫЙ
ПО ЛЕСУ ИДЕТ.
ШИШКИ СОБИРАЕТ
ПЕСЕНКУ ПОЕТ.
ВДРУГ УПАЛА ШИШКА
ПРЯМО МИШКЕ В ЛОБ,
МИШКА РАССЕРДИЛСЯ
И НОГОЮ – ТОП – ТОП.
БОЛЬШЕ Я НЕ БУДУ
ШИШКИ СОБИРАТЬ,
А ПОЙДУ С РЕБЯТАМИ
ВЕСЕЛО ИГРАТЬ**

ХОДЬБА ДЕТЕЙ.

**НАКЛОНЫ ВПЕРЕД,
ИМИТАЦИЯ СБОРА ШИШЕК
ПОСМОТРЕТЬ ВВЕРХ
КОСНУТЬСЯ РУКОЙ ЛБА
ПОКАЧАТЬ ГОЛОВОЙ.
ТОПНУТЬ НОГАМИ.
ПОГРОЗИТЬ ПАЛЬЦЕМ.
ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА
ВПРАВО – ВЛЕВО.
ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ**

14. КОТЕНОК (народная потешка)

КАК У НАШЕГО КОТА -

ШУБКА ОЧЕНЬ ХОРОША.

**КАК У КОТИКА УСЫ
УДИВИТЕЛЬНОЙ КРАСЫ,
ГЛАЗКИ СМЕЛЫЕ,
ЗУБКИ БЕЛЫЕ.
ЗУБКИ БЕЛЫЕ.**

**ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА,
РУКИ НА ПОЯСЕ.**

**ПРОВЕСТИ ЛАДОНЯМИ ПО
РУКАМ ОТ ПЛЕЧ К КИСТЯМ.
ПОКАЗАТЬ УСЫ,
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ.
ПОМОРГАТЬ ГЛАЗАМИ.
ПОКАЗАТЬ ЗУБКИ.**



