

Фізкультхвилини

для дітей дошкільного віку



Група «Я – вихователь»

Пташки

Крильця пташки розправляють,

(Руки в різні боки)

Їх до сонця підіймають.

(Підняти руки до гори)

Потім можна політати

(Оберти навколо себе)

І комашок поганяти.

(Опустити руки до низу).

На галявину злетілись,

(Присісти)

Там зернят вони наїлись.

Потім знову полетіли,

(Рухи руками вгору та вниз)

У гніздачку хутко сіли.

(Сісти на місця)



Група «Я – вихователь»

Метелики

Ми метелики чудові,

(Нахили голови вліво, вправо)

Маєм крильця кольорові,

(Розвести руки в сторони)

Над квітками літаємо,

(Біг на місці, рухи руками вгору-вниз)

Втоми ми не знаємо,

Пташки ми злякалися,

(Руки покласти на голову)

Під квітку заховалися.

(Присісти).

Група «Я – вихователь»

Мишка
Рано-вранці мишеня
Вже зарядку почина.
Головою покрутило,
Вліво, вправо подивилось.
(Повороти голови вправо-вліво)
Лапки вгору піднімає,
Ну а потім опускає.
(Піднімання рук через сторони вгору)
Ось розсипані зернятка,
Нахиляйся, мишенятко!
(Нахили тулуба вперед, торкаючись руками носочків ніг)
Треба мишеняті у куточку сісти,
Щоб свої зернятка смачно там поїсти.
(Присідання на носочки)
А тепер мишка стрибає,
Другу ніжку підгинає.
(Стрибки то на одній, то на іншій нозі)
Враз побігло мишеня,
Хто ж його наздоганя!
(Легкий біг)



Група «Я – вихователь»

Котик

З котиком своїм давно дружу,
Вправи робити допоможу
Лапки в сторони і вниз
Ти виконуй, не лінись!

(Піднімання рук в сторони)

Нахиляємося вправо, потім вліво,
Вправу цю виконуємо вміло!

(Нахили тулуба в сторони)

А тепер ми находились...

Де ж це мишка? Подивились.

(Нахили тулуба вперед, вниз)

Дружно треба нам присісти,
З нірки мишка може бігти.

(Присідання на носочки)

Котик весело стрибає,
Мишку скоро він впіймає!
(Стрибки на двох ногах).



Горобчик
Наш хлопчик-горобчик
Раненько проснувся!
І солідко так догори потягнувся!

(Піднімання рук вгору)

Головою вправо, вліво покрутив,
Всіх пташок він на зарядку запросив.

(Повороти голови вправо, вліво)

Щоб здоров'я гарне мати,
Треба крильця розім'яти.

(Розведення рук в сторони)

Нахиляється горобчик до землі,
Мріє він зернятка там знайти
(Нахили тулуба вперед).

А тепер горобчик наш стрибає,
Кругом себе повертає!
(Стрибки навколо себе).



Група «Я – вихователь»



Білочки

Раз, два! Пострибали!

(Стрибки на місці)

Три, чотири! Назад стали.

(Зупинились)

Лапки вліво, лапки вправо.

(Повороти рук вліво, вправо)

Лапки вгору підняли.

(Підняти руки до гори)

Всі тихесенько присіли.

(Присісти)

Потім знову підвелись.

(Встати, хотьба намісці)

І кружились, веселились, усміхнулись,

Й за науку знов взялись.

(Оберти навколо себе)

Група «Я – вихователь»

Білочки

Лапки в боки, вгору вушка –

(Розвести руки в сторони)

Скачуть білочки-подружки.

(Стрибки на місці)

Один, два, три, чотири, п'ять,

По гілках вони летять.

(Руки в сторони, легкий біг)

Один, два, три, чотири, п'ять,

Люблять білочки стрибать.

(Стрибки на місці)



Група «Я – вихователь»



Ведмежа

Тупу, тупу ведмежата.

(Ходьба на місці)

Йдуть по мед вони, малята.

(Оберти навколо себе)

А на них напали оси.

(Підняти руки до гори)

Не прогнати їх ще досі.

(Присісти, закрити голову руками)

Група «Я – вихователь»

Зайчик

Сірий зайчик скік та скік,

(Стрибки на місці)

По капусту він прибіг.

(Руки на пояс)

Нахиливсь, зірвав головку,
(Нахили головою вправо-вліво)

Але й мав собі мороку.

(Оберти навколо себе)

Поки в ліс її приніс,

Мокрий став у нього ніс.

(Ходьба на місці)



Група «Я – вихователь»



Вітер
Вітер до землі
гне дерева молоді,
(Присідання)

А вони ростуть, міцніють
(Піднятися)

Вгору тягнуться, радіють.
(Встають навшпиньки,
руки тягнуть вгору)

Група «Я – вихователь»

Гусак

Наш гусак піднявсь на кладку,
Став, як завжди, на зарядку.

(Ходьба на місці)

Крила вгору піdnімав,
І донизу опускав.

(Махи руками вгору-вниз).

Повертається вліво-вправо –
Ой, яка ж цікава вправа.

(Повороти тулуба вліво-вправо)

Покрутив він головою
Саме так, як ми з тобою

(Оберти головою вліво-вправо).

Як зробив гусак зарядку,
Вмить у річку – стриб і кладки.

(Стрибки на місці).

Каже качур: «Так-так-так!

Фізкультурник наш гусак!»

(Присідання)



Група «Я – вихователь»



Кіт
Кіт збирався до роботи
(Потягнутися)
Та завадили турботи:
(Розвести руки в сторони)
Треба висушить хвоста,
(Показати «хвіст»)
Накрутити вуса,
Почесати живота.
(Погладжування живота)
І помити писок.
Цілий день такі турботи,
(Ходьба на місці)
Що не встигнеш до роботи!
*(Махи руками,
повороти голови вліво-вправо).*

Група «Я – вихователь»

Зайчики

Забавлялись зайченята,

(Ходьба на місці)

Виглядаючи маму і тата.

(Руки на поясі,

повороти тулуба вліво-вправо)

Ось так лапку до лапки.

(Хлопки долонями)

Ось так шапку до шапки.

(Руки до гори)

Ось так - вусом потрусили.

(Нахили голови)

Так-так-так!

(Стрибки на місці).



Група «Я – вихователь»

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

Веселі фізкультхвилиинки. URL: <http://do2.school19.zp.ua/2017/11/14/veseli-fizkulthvylynky/> (дата звернення: 20.01.2019).

Віршовані фізкультхвилиинки. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/virshovani-fizkultkhvilinki.html> (дата звернення: 20.01.2019).

Фізкультхвилиинки (добірка). URL: <http://myvchytel.dp.ua/index.php/uchytelska/54-fizkultkhvylynky-dobirk> (дата звернення: 20.01.2019).

Фізкультхвилиинки для дошкільнят. URL: <https://ukrprosport.ru/trenuvannja-i-vpravi/1177-fizkulthvilinki-dlja-doshkilnjat-na-v.html> (дата звернення: 20.01.2019).

Фізкультхвилиинки разом із тваринками. URL: <http://storsonechko.klasna.com/ru/article/fizkultkhvilinki-razom-iz-tvarinkami.html> (дата звернення: 20.01.2019).

Фізкультхвилиинки. URL: <http://dnz37.klasna.com/uk/site/fizkultkhvilinki.html> (дата звернення: 20.01.2019).

Фізкультхвилиинки. URL: <http://zhuravlyk.uz.ua/organizaciya-zhittyediyalnosti-ditej-v-dnz/fizichnij-rozvitok/fizkulturno-ozdorovchi-zaxodi/fizkultxvilinki/> (дата звернення: 20.01.2019).