

Подборка физкультминуток и пальчиковой гимнастики

«Юные космонавты»

Раз – два, стоят ракеты (руки вверх)
три – четыре, скоро взлет (руки в стороны)
Чтобы долететь до Солнца (круг руками)
Космонавтам нужен год (руками беремся за щеки, качаем головой)
Но дорогой нам не страшно (наклоны вправо – влево)
Каждый ведь из нас атлет (сгибаем руки в локтях)
Пролетая над Землею (руки в стороны)
Ей передаем привет (машем руками)

«Космодром»

Все готово для полета (руки вперед и вверх)
Ждут ракеты всех ребят (руки над головой)
Мало времени для взлета (шагаем на месте)
Космонавты встали в ряд (прыжки, хлопки)
Поклонились вправо – влево (наклоны)
Отдадим Земле поклон (наклоны вперед)
Вот ракета полетела (прыжки)
Опустел наш космодром (присели)

«Звездолет»

Мы построим, мы построим (удары кулак о кулак)
Самый лучший звездолет (поднять руки вверх)
Все проверим, все устроим (опустить, поднять руки)
И отправимся в полет (поднять руки вверх)

«Полет в космос»

Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)
В космос мы летим опять (соединить руки над головой)
Отрываюсь от Земли (прыжки)
Долетаю до Луны (руки в стороны -покружиться)
На орбите повисим (качаем руками вперед – назад)
И опять домой спешим (ходьба на месте)

«Полет»

А сейчас мы с вами, дети (ходьба на месте)
Улетаем на ракете (потянуться, подняв руки над головой)
На носки поднимись (подняться на носочки)
А теперь руки вниз (опустить руки вниз)
Раз, два, три, потянись (потянуться)
Вот летит ракета ввысь (кружиться на месте)

«Ракета»

Мы летим в ракете
Посмотреть на Луну,
Мы здоровые дети
В нашем детском саду.
Все – закончился полет,
Отдыхает звездолет.
(на носочках бег по кругу, руки вдоль туловища отведены назад)

«Созвездия»

Над землею, ночью поздней (руки вверх, в стороны, вниз)
Только руку протяни, (потянулись, руки вверх)
Ты ухватишься за звезды (руки сжать в кулачки)
Рядом кажутся они (руки перед глазами)
Можно взять перо Павлина, (ноги вместе, руки вверх, покачаться)
Тронуть стрелки на Часах, (наклон вниз – махи руками)
Покататься на Дельфине, (присесть, руки вперед)
Покачаться на Весах (покачивать руками)
Над Землею, ночью поздней (руки вниз, голову поднять вверх),
Если бросить в небо взгляд, (потянуться)
Ты увидишь, словно гроздь,
Там созвездия висят (руками берем созвездия)

«Космонавт»

Не зевай по сторонам – ты сегодня космонавт,
(повороты в стороны с пружинкой)
Начинаем тренировку, чтобы сильным стать и ловким
(наклоны в сторону)
Ждет нас быстрая ракета, для полета на планету

(приседания)

Отправляемся на Марс, звезды – в гости ждите нас

(покружится)

Крыльев нет у этой птицы, но нельзя не подивиться:

руки через стороны вверх)

Лишь распусти птица хвост и поднимется до звезд!

(потянуться на носочках вверх)

Пальчиковая гимнастика «Тучки»

Мы наши пальчики сплели,

И вытянули ручки

Ну, а теперь, мы от Земли

Отталкиваем тучки.

(упражнение выполняется стоя, ребенок сплетает пальцы и вытягивает руки вперед, а потом поднимает их вверх и тянется как можно выше)

«Космонавт»

В темном небе звезды светят,

(пальцы сжать и разжать)

Космонавт летит в ракете

(ладони сомкнуты над головой)

День летит, и ночь летит,

И на Землю вниз глядит

Видит сверху он поля

(соединяют пальцы)

Горы, реки и моря

(руки развести в стороны)

Видит он весь шар земной

Шар земной – наш дом родной!

(ладони над головой «крыша»)

«Комета»

В космосе, сквозь толщу лет (сжимают и разжимают пальцы рук)

Ледяной летит объект (поднимают сжатые кулаки, наклоны вправо – влево)

Хвост его – полоска света (к кулаку присоединяют раскрытые пальцы 2 руки)

А зовут объект – комета (сжимают и разжимают пальцы рук)

«Космический отряд»

Раз, два, три, четыре, пять,

(по одному загибают пальцы на обеих руках)

В космос полетел отряд

(соединяют ладони вместе, поднимают руки вверх)

Командир в бинокль глядит,

(пальцы обеих рук соединяются с большим)

Что он видит впереди?

Солнце, звезды, планеты, спутник, кометы.

(загибают пальцы обеих рук)

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. Правильное выполнение упражнения: носом вдохнуть, сложить губы трубочкой и долго дуть, как ветерок. Следить за тем, чтобы рот был закрыт при вдохе. Повторять 4-5 раз.