

Подготовил воспитатель:
Мурашкина О.Н.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С МОРСКОЙ ТЕМАТИКОЙ

1. Морское царство

Море очень широко (*Дети широко разводят руки в сторону*)
Море очень глубоко (*Приседают, Коснувшись руками пола*)
Рыбки там живут, друзья (*Выполняют движение «Рыбка»*)
А вот воду пить-нельзя. (*Разводят руки в сторону, приподняв плечи*)
А над морем чайки кружат
Полетим за ними дружно
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем мы с тобою (*машут руками*).
Мы теперь плывем по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай и дельфинов догоняй (*плавательные движения руками*).

2. Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Три маленьких рыбки
Играли в реке. (*Руки волнообразно плывут навстречу друг другу*)
Лежало большое бревно на песке (*Руки прижаты друг к другу, переворачиваем их с боку на бок*)
И рыбка сказала:
«Нырять здесь легко!» (*Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими «ныряющие движения»*)
Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!» (*Погрозить пальчиком*)
А третья сказала: «Здесь крокодил!
Плывите скорей, чтобы не проглотил!» (*Спрятать руки за спину*)

3. Пальчиковая гимнастика «Лодочка»

Две ладошки прижму (*Ладони лодочкой, волнообразные движения рук*)
И по морю поплыву.

Две ладошки – друзья

Это лодочка моя.

Паруса подниму, *(Поднять выпрямленные ладони вверх)*

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам *(Имитация движений волн и рыбок)*

Плывут рыбки тут и там.

4. Морской мир

В море бурном, море синем

Быстро плавают дельфины. *(Кистью руки плавные движения)*

Не пугает их волна

Рядом плещется она. *(Потираание ладошек)*

Проплывает мимо кит и дельфинам говорит: *(Ходьба гуськом)*

Вы дельфины не шумите,

Рыбку быструю ловите:

Раз, два, три, четыре, пять - *(Ходьба с хлопками в ладоши)*

Нужно рыбкам уплывать. *(Кисти рук в замок внутрь и наружу)*

Рыбки плавали, плескались *(Движения руками)*

В прохладной морской воде.

То погружаются, то сплывают, *(Приседания)*

То зароятся в песке. *(Дети ложатся на коврик)*

5. Море волнуется

Море волнуется - раз! *(Шагаем на месте.)*

Море волнуется - два! *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Море волнуется - три! *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Морская фигура, на месте замри! *(Присели.)*

6. Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать! *(Плавательные движения.)*

Берег слева, берег справа. *(Повороты влево и вправо.)*

Речка лентой впереди. *(Потягивания - руки вперед.)*

Сверху мостик - погляди. *(Потягивания - руки вверх.)*

Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстреей.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? *(Плавательные движения.)*
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем *(Ходьба на месте.)*
И на травке отдыхаем.

7. К речке быстрой

К речке быстрой мы спустились, *(Шагаем на месте.)*
Наклонились и умылись. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Вот как славно освежились. *(Встряхиваем руками.)*
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс. *(Круги двумя руками вперед.)*
Одной, другой - это кроль. *(Круги руками вперед поочередно.)*
Все, как один, плывем как дельфин. *(Прыжки на месте.)*
Вышли на берег крутой *(Шагаем на месте.)*

8. А над морем - мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем - мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

9. Что там чудится в тумане?

Что там чудится в тумане? *(Дети вытягивают руки вперёд.)*
Волны плещут в океане. *(Дети машут руками, изображая волны.)*

Это мачты кораблей. *(Дети вытягивают руки вверх.)*

Пусть плывут сюда скорей! *(Дети приветственно машут руками.)*

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем, *(Ходьба на месте.)*

Ищем ракушки в песке *(Наклоны.)*

И сжимаем в кулаке. *(Дети сжимают кулачки.)*

Чтоб побольше их собрать,

Надо чаще приседать. *(Приседания.)*