### [Скачайте фізкультхвилинки для дошкільників](https://www.pedrada.com.ua/article/2041-fzkulthvilinki-na-temu-pojejno-bezpeki)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва вправи** | **Мета** | **Хід**  |
| **Кінезіологічна вправа «Не люблять сірники, як беруть їх малюки»**  | * активізувати інтелектуальну та пізнавальну діяльність
* поліпшувати пам’ять, увагу, мовлення, просторові уявлення
 | *Вихователь промовляє віршик та замінює певні слова на жести або рухи. Діти повторюють за ним.*Дуже люблять сірники … (*розпалить — імітуємо запалювання сірника*) вогонь в печі,Всіх в кімнаті обігріти і смачний обід … (*зварити — імітуємо помішування страви ложкою*).Та не люблять сірники, як беруть їх … (*малюки — показуємо пальчиком на себе та інших дітей*),В небезпечні ігри грають, на… (*дорослих — показуємо пальчиком на вихователя*) не зважають.І тоді … (*страшна — зображаємо зляканий вираз обличчя*) біда може статись, дітвора. |
| **Фізкультхвилинка «Насос»** | * сприяти зняттю розумового та психологічного напруження
* розвивати фізичну активність
 | А тепер насос вмикаємо,Воду з річки ним качаємо: *(нахиляємо корпус уперед, руками тягнемося до підлоги, але не торкаємося її, потім випрямляємося)*Вліво — вправо, раз — два,Потекла струмком вода *(нахиляємося вправо, ліву руку підіймаємо вгору-вліво; нахиляємося вліво, праву руку підіймаємо вгору-вправо).*Раз, два, три, чотири.Ми працюємо щосили *(нахиляємо корпус уперед, руками тягнемося до підлоги, але не торкаємося її, потім випрямляємося).* |
| **Гра-рухавка «Ми — маленькі діточки»** | * сприяти зняттю емоційного та психологічного напруження
 | Ми — маленькі діточки, *(стаємо в коло)*Мов маленькі свічечки, *(беремося за руки та присідаємо)* Горимо, палаємо, *(піднімаємося з присіду)*Дружно підростаємо. *(підіймаємо руки і тягнемося догори)*Старанно навчаємось, Спортом всі займаємось. *(ставимо руки на пояс та повертаємося вправо-вліво)*Щоб згоріти недарма, Щоб світити, як зоря. Будем весело рости, *(утворюємо пари)*Щоб раділи нам батьки. *(кружляємо в парах)* |
| **Фізкультхвилинка «Можна і не можна»** | * закріплювати знання про те, що не можна гратися з вогнем
* розвивати фізичну активність
 | *Вихователь читає вірш та виконує відповідні дії, а діти повторюють за ним.*Можна гратися з ягням, *(стаємо в коло та стрибаємо одне за одним)*Із кумедним кошеням. *(ідемо і вдаємо, ніби виляємо «хвостиками»)*Можна в хованки з дощем, *(присідаємо, утворюючи парасольку з рук над головою)* Та ніколи — із вогнем. *(підіймаємося й «погрожуємо» вказівним пальчиком)* |

*Журнал «Методична скарбничка вихователя»*