# [Фізкультхвилинки для дітей дошкільного віку](https://www.pedrada.com.ua/article/2110-fzkulthvilinki-dlya-dtey-doshklnogo-vku)

## Фізкультхвилинка «Зведемо хатинку»

*Мета*: сприяти зняттю інтелектуального та фізичного напруження.

*Вихователь читає віршовані рядки, а діти виконують ігрові рухові дії:*

|  |  |
| --- | --- |
| Щоби спорудити добру хату, |  |
| Треба глини замісить багато: |  |
| Ось так ніжками ми тупцювали | енергійно тупотять ногами |
| Глину для хатини замішали. |  |
| Станемо, малята, столярами | присідають |
| Та змайструємо для хати двері-рами. | імітують стукання молотком) |

## Фізкультхвилинка «Пиріжок»

*Мета*: сприяти зняттю фізичного напруження.

|  |  |
| --- | --- |
| В колосочку в чистім полі |  |
| Пиріжок росте на волі, |  |
| Хить та хить — хитається, | нахиляємо тулуб вправо-вліво) |
| З вітром любо грається. Отак-от! |  |
| Пиріжкові сонця досить, |  |
| Колосочки косять, косять. | хитаємо внизу руками вправо-вліво |
| Де в коморі порожньо |  |
| Сипте, сипте борошно. | імітуємо, ніби висипаємо щось із рук |
| Отак-от! |  |
| Мама місить тісто, тісто, | імітуємо замішування тіста |
| У макітрі тісно, тісно. |  |
| Тісто надимається — |  |
| То пиріг пишається. | піднімаємо руки вгору |
| Отак-от! |  |
| Ой, і весело малечі: |  |
| Пиріжок виходить з печі! |  |
| Пригощайтесь, нюхайте, | нюхаємо, намагаючись почути приємний запах |
| Та на пальці дмухайте. | дмухаємо на пальці |
| Ой, смачне! |  |

## Фізкультхвилинка «Автобус»

*Мета*: розвивати фізичну активність.

|  |  |
| --- | --- |
| Один, два, три — у автобус сядем ми, |  |
| Один, два, три, чотири — ми сьогодні пасажири! | *утворюємо пари та присідаємо* |
| Їде автобус по вулицях міста, | *рухаємося колоною по двоє* |
| Вже нас чекають найкращі артисти! | *усміхаємося одне одному та радіємо* |
| Їде під синіми він небесами, | *підіймаємо руки догори* |
| Їде вперед за чудесами! | *усміхаємося одне одному та радіємо* |

## Віршована фізкультхвилинка «Геометричні фігури»

*Мета*:

* закріплювати знання геометричних фігур
* розвивати фізичну активність.

|  |  |
| --- | --- |
| На яблуневій скаче гілці | *підстрибуємо почергово на правій і лівій нозі.* |
| веселий круглий горобець. | *руками показуємо форму дзьоба* |
| На круглій мама сковорідці | *руками зображаємо коло* |
| кругленький смажить там млинець. | *імітуємо підкидання млинця на сковорідці* |
| В трикутній шапці в двір піду я, | *складаємо долоньки над головою у формі трикутника* |
| побігаю там залюбки | *рухаємося на місці* |
| і у повітрі намалюю  трикутник, друзі, ось такий. | *пальчиком «малюємо» у повітрі трикутник* |
| Та час біжить, темніє небо, | *підіймаємо погляд догори* |
| пора у ліжко вже мені. | *швидко рухаємося на місці* |
| Чотирикутна ковдра тепла | *руками «малюємо» в повітрі чотирикутник* |
| приємно гріє уві сні. | *присідаємо, заплющуємо очі* |

## Фізкультхвилинка «Моя книжечка»

*Мета*: розвивати фізичну активність.

|  |  |
| --- | --- |
| Я навшпиньки зараз стану, |  |
| Собі книжечку дістану. | *підіймаємося навшпиньки, тягнемося руками вгору* |
| Буду книжечку гортати |  |
| Та малюнки розглядати. | *імітуємо обережне перегортання сторінок книжки* |
| А на них живуть чудові |  |
| Персонажі всі казкові. | *ритмічно похитуємо головою з боку в бік, підперши щоки долонями* |
| Вовчик, Зайчик, Їжачок, | *почергово загинаємо пальці на руках на назву кожного казкового персонажа один пальчик або зображаємо їх характерними рухами* |
| Рак, Солом’яний бичок, |
| Колобок, Сірко, Жар-птиця, |
| Мишка, Півник і Лисиця. |

*«*[*Методична скарбничка вихователя*](https://evykhovatel.mcfr.ua/?utm_source=pedrada.com.ua&utm_medium=refer&utm_campaign=content_link)*»*