**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №2 «Ромашка»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕТЕЙ**

**Тематические**

**физминутки**

**Воспитатель МБДОУ № 2:**

**Симонян Елена Анатольевна**

**г. Приморско – Ахтарск**

**Бумажный флажок**

Нам понадобятся**полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15×2,5 см).**

Перед началом гимнастики подготовьте полоски бумаги. Покажите ребенку, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).  
— Давай превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер — вот так! Флажки полощутся на ветру!  
Это непростое упражнение, оно получается у детей далеко не сразу. Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет.

**«Флажок»**

*Цели*: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

*Оборудование:* красный флажок.

*Посмотри-ка, мой дружок,*

*Вот какой у нас флажок!*

*Наш флажок прекрасный,*

*Ярко-ярко красный.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

**№1 с флажками**

**1. «Покажи флажок»**

. И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. (4 р.) .

#### 2. «Покажи флажок».

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок,

выпрямиться (2 р.) .

#### 3. «Ногу через флажок».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу

между ног, руки упор сзади, перенести через флажок правую ногу

(левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (4 р.) .

#### 4. «Подпрыгивание».

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Пружинки и 6-8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (3 р.)

чередуя с ходьбой.

**№2**

**1. «Выше флаг».**

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Флажок вверх, посмотреть и опустить, сказать «вниз» (3 р.) .

#### 2. «Показать и помахать».

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок

назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться,

помахать, опустить (2 р.) .

#### 3. «Не задень».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног,

руки упор сзади, поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев

флажок (3 р.) .

#### 4. «Подпрыгивание».

И. п. : ноги слегка расставить, флажки на полу,

8-10 подпрыгиваний (3 р.) чередуя с ходьбой на месте, не задев

флажки.

**№ 3**

**1. «Играем».**

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Помахать, вернуться в и. п. (3 р.) .

#### 2. «Передай флажок».

И. п. : ноги врозь, флажок опущен. Помахать

над головой, переложить в др. руку, наклониться, переложить в др.

руку, вернуться в ил. (4 р.) .

#### 3. «Согни ноги».

И. п. : сидя, согнуть ноги, флажок на полу между

ног, согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка (5 р.) .

#### 4. «Флажкам весело».

И. п. : ноги слегка расставить, флажки

опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом флажка (3 р.) .

#### с 19-30 апреля

**№ 4**

**1. «Помаши внизу».**

И. п. : ноги слегка расставить, флажок вверх.

Опустить флажок вниз, помахать, поднять вверх (5 р.) .

#### 2. «Помаши внизу».

И. п. : ноги врозь, флажок за спиной. Наклон

вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать флажок за спину, то же

в др. руку (5 р.) .

#### 3. «Ногу через флажок».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу

между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую ногу

(левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (3 р.) .

#### 4. «Ногам и флажку весело».

И. п. : ноги слегка расставить, флажок

опущен. 6-8 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка (3 р.) .

**«Паровозик»**

При выдохе громко произносить звук (ф)

Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»

**С платочком**

**1. «Платочек вперед».**

И. п. : ноги слегка расставить, платочек

опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед,

опуская, сказать «вниз». То же, из и. п. платочек перед грудью (5 р.) .

#### 2. «Спрячемся».

И. п. : ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед,

платочек перед лицом - спрятались, опустить платочек,

выпрямиться (5 р.) .

#### 3. «Сесть и встать»

. И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу,

сесть на платочек, встать, сказать «сели» (4 р.) .

#### 4. «Подпрыгивание».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на

полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на

месте (3 р.) .

#### с 17 -31 мая

**1. «До свидания».**

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущен.

Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2-3

повторов переложить платочек в др. руку (3 р.) .

#### 2. «На колени».

И. п. : ноги врозь, платочек вверх, наклон вперед,

платочек к коленям, вернуться в и. п. (4 р.) .

#### 3. «Не урони».

И. п. : сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку.

Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать (4 р.) .

#### 4. «Вокруг платочка».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на

полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую

сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом (3 р.) .

**Солдатская каша**

«Каша кипит»

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох).