

КАРТОТЕКА ШАХМАТНЫХ ФИЗМИНУТОК

Подборка воспитателя
Палатовой Н.В.



Физминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 мин. Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприсядь, прыжки, ходьба).

Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произношении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произношении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным.

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.).

КАРТОЧКА № 1



Раз и два - ходят пешки в ряд (ходьба на месте)

Три - вводим в бой слонов отряд (бег на месте)

На четыре – ход коней (прыжки на месте)

Пять – рокируем быстрее (вращение головой)

Шесть – расслабились чуть-чуть и опять в
спортивный путь (сидят за столы)

КАРТОЧКА № 2



Ну-ка, пешки, встаньте в ряд (поднимаются со своих мест)

Маршируйте как отряд (маршируют)

Как слоны раскиньте хобот (руки вперед)

Помотайте им немного (машут руками)

А сейчас как кони поскачите (прыгают)

И как ладьи затопчите (топают) Ферзь сказал: «Давайте дружно хлопать»
(хлопают в ладоши)

А за ним король пришел, посадил всех и сказал: (сели) «Давайте дальше
дружно все работать».

КАРТОЧКА № 3



Чёрно-белые поля - (шагают на месте)

Дружно встали у меня – (остановились)

Тут ферзь - (хлопают)

Здесь два коня – (топают)

Защищайтесь от меня! – (разбегаются по напольным клеточкам).

КАРТОЧКА № 4



Ну -ка пешки, поиграем:

Головой все поворачаем

Вправо – влево, а потом 3 – 4 приседаем,

Наши ножки разминаем.

1, 2, 3 – на месте шаг

Встали пешки дружно в ряд.



Пешка раз, и раз, и раз – (строятся по три)
Конь получится как раз.
Пешка раз, и два, и три –
На слона теперь смотри.
Восемь пешек смелых ряд – (в ряд по восемь)
Боевой у нас отряд.
Раз присели, два присели
Восемь пешек одолели!



Я прошу подняться пешек – это «раз»,
Повернулась голова у коня – это «два»,
Королевы руки в боки – это «три».
На «четыре» - поскакали.
Две руки к плечам прижали – это «пять».
Всем ребятам тихо сесть – это «шесть»

КАРТОЧКА № 7



Быстро встала вся пехота – (шагают на месте)

Защищают короля – (похлопывание у себя на груди руками крест на крест)

Только в бой им всем охота – (бег на месте)

Начинается игра – (прыжки на месте).