

Физминутки по ПДД в детском саду

Физминутки на тему «ПДД» предназначены для организации минутки здоровья у детей в детском саду.

Цель физкультминутки: знакомство дошкольников с правилами дорожного движения, снятие утомляемости и сонливости детей средней и старшей группы, восстановление физических сил.

«Мы — шоферы»:

Качу, лечу

Во весь опор (дети шагают)

Я сам-шофер (имитируют управлением рулем)

И сам – мотор (круговые движения плечами)

Нажимаю на педаль (сгибают ногу в колене)

И машина мчится в даль. (бег на месте)

(Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль)

Шла по улице машина,

Шла машина без бензина,

Шла машина без шофера,

Без сигнала светофора,

Шла, сама куда не зная,

Шла машина заводная.

«Пешеходы»

Постовой стоит упрямый (Ходьба на месте).

Людам машет: Не ходи! (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо (Руки перед собой)

Пешеход, ты погоди!(Руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся (Руки на пояс, улыбка)

Приглашает нас идти (Шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (Хлопки руками)

Пешехода пропустите! (Прыжки на месте)

«Светофор»

Красный свет нам говорит:

Стой! Опасно! Путь закрыт!

Желтый свет-предупреждение:

Жди сигнала для движенья.

Зеленый свет открыл дорогу:

Переходить ребята могут!

— Ребят! На красный свет нужно стоять на месте,

На желтый хлопать в ладоши, а на зеленый — шагать на месте.
(воспитатель показывает разные цвета светофора)
Чтоб аварий избежать. (руки на пояс — повороты в стороны)
Надо строго соблюдать
Правила движения (поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести
в стороны, опустить)
И нормы поведения.
Вы запомните, друзья.
На дороге нам нельзя
Бегать, прыгать и скакать (прыжки на месте на двух ногах)
И с мячом в футбол играть.
И не думайте напрасно (ходьба на месте с высоким подниманием колен)
Что здесь вовсе не опасно.
Изучайте понемногу, как переходить дорогу.
Дорога без разметки
Я в деревню этим летом (руки на плечи — круговые движения вперед)
Ездил на машине с дедом. (руки на плечи — круговые движения назад)
На дороге здесь порой (прямую ногу вперед на носок поочередно)
Нет разметки никакой.
Ну и как тогда нам быть (прямую ногу назад поочередно)
Как её переходить?
Если нет машин, то можно.
Только очень осторожно:
Влево-вправо посмотреть. (руки на пояс — повороты в стороны)
Не бежать и не лететь!
И без лишней суеты (ходьба с высоким подниманием колен)
Перейдешь дорогу ты!
(Виктор Верёвка)
Едем-едем мы домой
Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)
На машине легковой
Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

«Зебра»

У асфальтовой дороги (поочередное поднимание рук — вперед, вверх,
развести в стороны, опустить)
Возмущались носороги:
— Пешеходам нет пути!
Как дорогу перейти?
Мимо едут, вжик да вжик, (руки на пояс — повороты в стороны)
То такси, то грузовик,
То автобус, то маршрутка —
На дорогу выйти жутко!
Подошёл художник крот: (ходьба на месте)

— Нарисуем переход!
Чёрно-белая дорожка
От порожка до порожка.
Зебра ахнула: — Друзья! (наклоны головы в стороны)
Полосатый он, как я!
С той поры зовёт народ (наклоны головы вперед-назад)
«Зеброй» этот переход.

«Подземный переход»

Шли пешеходы по чистой дорожке: (ходьба на месте)
Бабушки, мамы, школьники, крошки.
И даже собаки, вороны и кошки (прыжки на месте на двух ногах)
Гуляли без страха по этой дорожке.
Проспект очень шумный лежал на пути. (поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить)
Машины мешали его перейти.
Машины, как галки, шумели, галдели,
И фарами яркими строго глядели.
Дорожка как хвостик щенячий вильнула (руки на плечи — круговые движения вперед)
И вниз по ступенькам под землю нырнула, (руки на плечи — круговые движения назад)
Дорожка сказала животным и людям: (прямую ногу вперед на носок поочередно)
— Машинам сердитым мешать мы не будем. (прямую ногу назад на носок поочередно)

«Это я бегу бегом»

Мчат колеса по дороге.
Над дорогой мчатся ноги.
Это я бегу верхом!
Я и сидя бегу!
Я и сию набегу!
И машину качу,
Я качусь, куда хочу!
(В Берестов)

«Автомобили»

Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.

(Ходьба на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками делаются движения вперед-назад).

«Шоферы»

Мы с Валеркою шоферы,
 Завели свои моторы. (Вращательные движения руками перед собой)
 А потом нажмем на тормоза. (дети тянут ручку «тормоза» на себя.)
 Закрываем фары. (Дети закрывают глаза.)
 Раз-два-три-четыре-пять. (считают с закрытыми глазами)
 В путь дорогу нам опять! (Вращательные движения руками перед собой при движении вперед)

«Мы автобус ожидали»

Дети встают в круг. Ведущий рассказывает историю и показывает действия, которые дети повторяют.

слова	действия
Мы автобус ожидали.	Сделав руку к козырьком, смотрят вдаль
Увидали, побежали.	Бегут на месте
Заскочили, покачались.	Раскачиваются в стороны, одна рука вверх, будто на поручне
И в салоне потолкались.	Раскачиваясь, касаются плечами
У окошка место есть?	Подносят руку козырьком к глазам
Кто устал тот может сесть.	Приседают
И про слабых не забыли	Отрицательно качают головой
Быстро место уступили.	Встают
Мы к соседям повернулись	Поворачиваются в одну, затем в другую сторону
И друг другу улыбнулись.	Улыбаются соседям слева и справа поочередно
По плечу похлопали	Дружески хлопают соседа
И к выходу потопали.	Шагают
Вежливо извиняемся	Наклоняют голову
Местами мы меняемся.	Меняются местами с соседями
До поручней дотянулись	Тянутся
Вышли все и обернулись	Оборачиваются назад
Всем ладошкой помахали	Машут рукой
И в припрыжку поскакали.	Подскакивают