МБДОУ " Екимовский детский сад"

Физкультминутки

Подготовила :

воспитатель 1 кв. категории

Митронина Наталья Сергеевна

2017г.

Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

 Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

 ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные 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: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

 Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1. *Общеразвивающие упражнения*- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
2. *В форме подвижной игры-* подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
3. *В форме дидактической игры с движениями-* хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой ( фонетической) культуре речи, по математике;
4. *В форме танцевальных движений*- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -
5. *В форме выполнения движений под текст стихотворения -* при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

-текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6*) В форме любого двигательного действия и задания*

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

-использование различных имитационных движений: спортсменов( лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий ( рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
5. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
6. Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
7. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

***«Пирамидка»***

Вот большая пирамидка

*(потянуться вверх)*
И веселый мячик звонкий

*(прыжки на месте)*
Мягкий мишка косолапый

*(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*Все живут в большой коробке

*(показать большой квадрат)*Но когда ложусь я спать

*(руки под щеку, закрыть глаза)*
Начинают все играть

*(изобразить любое движение)*

***«Кто живёт у нас в квартире? »***

Раз, два, три, четыре (*хлопаем в ладоши*)

Кто живёт у нас в квартире? (*шагаем на месте*)

Раз, два, три, четыре, пять (*прыжки на месте*)

Всех могу пересчитать (*шагаем на месте*)

Папа, мама, брат, сестра (*хлопаем в ладоши*)

Кошка Мурка, два котёнка (*наклоны туловища вправо, влево*)

Мой сверчок, щегол и я - (*повороты туловища вправо, влево*)

Вот и вся моя семья. (*хлопаем в ладоши*)

***«Фрукты»***

Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ. (*хлопать в ладоши*)

***«Яблоко»***

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

***«На огороде»***

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(*потягивания—руки в стороны*)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(*правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот*)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(*приседания*)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(*потягивания — руки в стороны*)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(*потягивания — руки вперёд*)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(*дети садятся*)

***«За малиной».***

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(*дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем.

(*идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды*)

Солнышко высоко,

(*встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка.

(*наклоняются и пытаются достать пол*)

Сладкая ты моя,

*(идут по кругу, взявшись за руки)*

Ягодка-малинка.

***"Сосна"***

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперёд-назад)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (дети идут на места)

***«Листочки».***

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились – полетели

И на землю тихо сели.

***«О левой и правой руке»***

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(*вытягиваем руки вперед, показывая*)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(*хлопаем в ладоши*)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(*по очереди зажимаем нос правой и левой рукой*)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(*прикрываем рот той и другой*)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(*показываем направление то правой, то левой рукой*)

И с правою, и с левою!

(*дружеское рукопожатие*)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(*обхватываем себя руками – “обнимаем”*)

***«Зима»***

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

*(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

*(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

*(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим.

*(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

***«Вороны»***

Вот под елочкой зеленой

(*встать*)

Скачут весело вороны:

(*попрыгать*)

Кар-кар-кар!

(*хлопать над головой в ладоши*)

Целый день они кричали,

(*повороты туловища влево-вправо*)

Спать ребятам не давали:

(*наклоны туловища влево-вправо*)

Кар-кар-кар!

(*Громко*.) (*хлопать над головой в ладоши*)

Только к ночи умолкают

(*махать руками как крыльями*)

И все вместе засыпают:

(*сесть на корточки, руки под щеку — заснуть*)

Кар-кар-кар! (*Тихо*.) (*хлопать над головой в ладоши*)

***«Аист»***

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правою ногой,

Топай левою ногой

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой.