**Физкультминутки на занятиях старших дошкольников.**

 Самая первоначальная и главная роль физкультминуток – это повышение и поддержание на должном уровне умственной активности и работоспособности ребенка во время занятий.

 Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. На занятиях рисования и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости (средняя группа 7-9 мин.; старшая группа 10-12 мин.; подготовительная группа 14-15 мин.), дети становятся беспокойными и рассеянными.

 С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи, учебный материал сочетается с движениями. Например, детям предлагают похлопать в ладоши столько раз, сколько будет показано предметов; прыгнуть на месте на один раз меньше количества показанных игрушек и.т.д.

 В процессе выполнения физкультминуток улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим настроением продолжают занятия.

 Физические упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания занятий, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей средней группы 2-3 упражнения, старшей группы, подготовительной группы 3-4 упражнения.

Упражнения выполняются сидя и за столом, а также с выходом из-за стола.

 На занятиях рисованием и лепкой детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивание, вращение, сгибание, разгибание), наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо, повороты туловища.

**Физкультминутки для занятий по изобразительной деятельности.**

Текст, произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

**Физкультминутка «Пальчики»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

**1 вариант.**

Мы сегодня рисовали,

 Наши пальчики устали (активное сгибание и разгибание пальцев),

Пусть немного отдохнут,

Снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

**2 вариант.**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали,

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть),

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая).

**3 вариант.**

Долго, долго мы лепили,

Наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой),

Пусть немного отдохнут,

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем,

И опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

**4 вариант.**

В прятки пальчики играли

 И головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)

Вот так, вот так,

Так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

 **Физкультминутка «Деревья в лесу»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали

 - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули

- Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем

- Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем

- Крылья сложили назад. (2 раза)

 На занятиях по **математике** **и развитию речи** даются комбинированные физкультминутки, вовлекающие в работу одновременно крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой.

 Заканчиваются физкультминутки ходьбой медленном темпе, приводящей организм в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

 Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но нельзя, перевозбуждать детей.

 **Физкультминутки для занятий по развитию речи**

 **Физкультминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле  нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

 **Физкультминутка «Как мячики»**

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики Прыгают, как мячики,

Ножками топают, Ручками хлопают, Головой кивают, Все вместе отдыхают.

**Физкультминутка «Зимой»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

  **Физкультминутка «Капуста»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем, (сгибания и разгибания кистей рук**)**

 **Физкультминутка «Часы»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик-так, тик-так (наклоны головы к плечам).

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так (раскачивания туловища).

Налево - раз, направо - раз,

Тик-так, тик-так (наклоны туловища влево - вправо).

Мы тоже можем так.

 **Физкультминутка «Три медведя»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)

Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)

Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка, (садятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил, (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

 **Физкультминутка «Лебеди»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Лебеди летят,

Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,

Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)

Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)

На ветру  играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)

Быстро на седло вскочу,

Не поеду - полечу, (подскоки на месте)

Цок - цок - цок,

Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

 **физкультминутка «Медвежата»**

Произносится, текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

Головой своей крутили, (круговые движения головой поочередно в разные стороны)

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так

Дружно дерево качали (*наклоны в стороны, руки вперед*)

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так

И из речки воду пили (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали.

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.

**Физкультминутка «Кузнечики»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики,

 Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко, (прыжки на месте)

Вот мотор включился,

Пропеллер закрутился, Ж - (вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись,

И шасси убрались, (поочередное поднимание колен)

Вот лес - мы тут

Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок,

Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись,

Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)

**Физкультминутка «Птицы»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как головою между листвою

Дятел деревья долбит (движения головой вверх - вниз)

Как на рыбалку и вперевалку

Гусь за гусыней бежит (бег на месте с разведением рук)

 Как удивились, остановились

Гуси у самой реки,

Воду попили, крылья раскрыли (наклон вперед, руки назад)

И потихоньку пошли, (шаги на месте)

 **Физкультминутка «Лошадки»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног)

Вот река, широка и глубока,

Не достанешь до дна (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)

А водица вкусна! Пейте!

Хороша водица! Постучим копытцем! (притоптывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)

Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!

**Физкультминутка «Части тела»**

Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.

Вот со звуком [л] слова:

Лоб, затылок, голова,

 Кулаки, ладошки, локти,

Звука [л] нет в слове «ногти».

Глазки, тело и лопатки,

Звука [л] нет в слове «пятки».

**Физкультминутка «Утренняя зарядка»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы - веселые ребята,

 Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз - два, два - раз,

Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз)

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай!

Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок!

Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем

- «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

**Физкультминутки для занятий по математике**

Текст, произносится до начала выполнения упражнений.

– До пяти считаем, гири выжимаем,

– Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки

– Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим,

– Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов

– Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни

– Приседаем столько раз,

Сколько бабочек у нас

– На носочки встанем,

Потолок достанем

– Сколько черточек до точки,

Столько встанем на носочки

– Наклонились столько раз,

Сколько уточек у нас

– Будем считать,

Грибы собирать (имитация сбора грибов)

– Сколько покажу кружков,

Столько выполнишь прыжков

– Ягоды считаем,

Дружно приседаем

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.