Муниципальное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №14 «Подснежник»

сельского поселения Тарасовское

Пушкинского муниципального района

**Физкультминутки в ДОУ**

Подготовила: воспитатель Курячая Ольга Александровна

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.

ФИЗМИНУТКИ

Точильщики

О. Дриз

Точим, точим, точим нож!

Будет очень он хорош.

Будет резать он припасы:

Масло. Сало. Хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы…

Угощайтесь, молодцы!

Дети имитируют движения точильщика. На две последние строки четыре раза хлопают в ладоши.

Медвежата Физкультпривет

Медвежата в чаще жили, На болоте две подружки,

головой своей крутили. Две зеленые лягушки,

Вот так, вот так Утром рано умывались,

Головой своей крутили. Полотенцем растирались.

Медвежата мед искали, Ножками топали,

Дружно дерево качали. Ручками хлопали,

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили Вправо, влево наклонялись

И из речки воду пили. И обратно возвращались

Вот так, вот так Вот здоровья в чем секрет.

И из речки воду пили. Всем друзья физкультпривет!

А потом они плясали,

Лапы дружно поднимали.

Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.

Хомячок

Хомка-хомка. Хомячок

Полосатенький бочок

Вместе с солнышком встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

Научились мы считать

И теперь нас не унять.

Мы считаем все подряд:

Три стола и двадцать парт,

Хлопнем восемь раз в ладошки,

Восемь раз пружинят ножки,

Два наклона, два поскока…

Мы готовы пол-урока изучать веселый счет .

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немножко,

Мы дадим им отдохнуть.

Постучали, повертели

И обратно в дальний путь.

На носочки встали

Потолок достали.

Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.

Сколько покажу кружков.

Столько выполни прыжков.

Пожалуйста.

Воспитатель отдает команды, но дети выполняют только те из них, которые сопровождаются словом пожалуйста.

Если нравится тебе

Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Физкультурные паузы предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе занятий, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

Обычно двигательные минутки состоят из трех- четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий( скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Основные требования к проведению физкультурных пауз:

-упражнения должны быть хорошо знакомы детям;

-просты по содержанию, с небольшим количеством правил

- не длительны по времени ( не более 10-12 минут );

-доступны;

- должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.

-В конце двигательной разминки надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваем помещении.