**Игровые физкультминутки для развития речи**

Занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на [полу](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi3t2d3ZJYF-lkeybVqvVFZHMtpitIEAwPkY*H9pNXDNL-I7DQO9Hv2aybiPxKEblj-PNIQpteLWyvJF8l4qgz0ima4*4JCDixks8qx*h4bu5rFiTYLMfqtScZJvxdo5kZOwTeJ-l6ogJSj6Wkgdnw2uZTpxxgQihxwV7pNK2eig7gzohj7nn32q4z7iR-uSgj4gpv7u4Xu9k-T*1KJB6d-hKw-Mi1k-R1oJsoxBXtrmnrdD8r4fT41HjcmU4y7gF-aMIbtoAY-IH0wf9BLeOkM1eU4tDM0rAUmWMDWqYqoL0jW9VxztxY3*2bnq-eIUU9vKhYcBsf04Vfb-qF4MobDFtflomIZFICLfAKBiz8lSP7*oOq81gp-*lai-Pwa*ULRy7byqgfVkzlxRQuyMkFlM9DEC5QxMi7YIUaS5uiAS0y5z0HScBfP-BdOYSp03fLx*2pBbyjrVp*STAtL-0Qn6lmqfNBSSnqdngzU8q9NujFyMiiNl85uSDrJin1P2HEiDdTuI-hK9*pnJvvGSr9-*zH466nuof3EJXdgpS4d-JLSf9XbZ6STs&eurl%5B%5D=BgLZi2ZnZmfUy7Qv*LPiMY86OgY82FpJStm8Aisdwq2s6LX0nnFQrRRkOeQ) или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном [положении для детей](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZiz4yMzLUyaIXYx5ppFkn52M*RGpf0rLCzJ*Q*jK*Y4VWsw7VRBMFu1eEaJB1vYaZF6wfwXVOvm6WMqI0g*60ZTdbn894m4Pd1Q4ft0FzYXvMwXlS2gutzu8tbg3Ah1B51-sgRKIOVwYJ0YAZVLKiEdOChxF55IagIaXBCRa*ldXuH4VD6nKurw-2LlFOnpHwo-esxvNiY-Q2QAZXgAs1k77-qGNAtYwp4iLcmdy92clckykVIIFC7qyKPmJM2bBfwU-3RoeA5AiyMmY8KzBJGNNLAb7vHGkCx0ETs5Y5GhB*BtcvmcTLsgkRlJ6Pb5u4rB6MsFToL9YbFeD3WRCrTniia-AFVJBpe857cjPi*932-fqb6sw4QhRPHnoX-nNyjoNHQsNL7tSQEZph-jUK12HIKR1gu6RuBTZXmxdoQ6I99-cE6cF8q3wS7ySaab9Uq3bjzhyhgQFUbrllwTDvM*1F4Dyuju7nyn6XHFyMDNGCubuZZgBe-JywiLmm7-SL0ycGKVcQS-iAhA2bC7K48yWG6p0qe-Xg6emHFtvbDtZUnGiZ4Nd0icnT81RFQqHJ7ejeFWQhA9zHuqyC30phUNc&eurl%5B%5D=BgLZi2pramtwN*UWwYrbCLYDAz8F4WNwc*CFO0nMifsAmCZhe5uafFXNh90), особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Особенно утомительна для детей этого возраста длительная однообразная работа или задания, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно развиты.

Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить часто повторяющиеся действия, задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом. Следовательно, важно предупредить возникновение утомления, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), [нарушением осанки](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=BgLZi3xwcXD-E*okUC1al2oU1FANd1ls4YHx-3BBAWNLvDGZFU7r5C1TZ3wG99FoiHHvaAcf0fKGMPInNrD*gUdpSKcaW7R7qUUo3AnnwGCxyPpOHK2OWarMEhwx7LIXOUYX7hjhjWXxTCnismjOGin7JQED3mt5sQsXZTa4Vb7KCeS5rMghWw8FF3xHxzyyi3rQUSErOIXxd9YHVqzbEt7GRA3csjic-rQZz9g2OxIBOxEgwr64QLDulGUvZjg2bR5GZI3P01VcxT*r4XRxmEeouxtV08olkvw7kKAdv0-2VPvYV6d6fV1hjwlxtIkjmOmhrdjdmHYUiBN10j3kAwOagf66McMdQhdyUUcyRyQU6Lf8pZvYKHqPnXiPAu8RWyPdZFyVdnRlbw4o5N9hhYD528uZOS7KQUVKCOP1IsYh4X7smK16GAOKgJWABcbc7Ot-f8HHZXE9xG9FFSdIqQeSBTn5-mYleMicVLLqSq3KZkm7IiRqOpRwOpnYeAJwWVDugB29mGvAK*aYXdCy9uDv7D3Sk4kl1f*zfpxrGhBC6xOcSORmOOxAtcYNH7QQPQEb5HL6oUbZoTgk93Fi791B5BNEXopdognr-A&eurl%5B%5D=BgLZi01MTUzEjqb2IWo76Fbj49-xC0*zTNCJ-uRlc6MJnxbeKG83gfcXqNw) и координации движений.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.

Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте.

Приведем примеры физминуток для различных занятий.

**Физминутки для настольных игр и занятий по развитию речи**

– Физминутка «Зарядка»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

Книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

– Физминутка «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!

– Физминутка «Прыжки»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай На носочках легко! Прыгай высоко!

– Физмннутка «Как мячики»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики Прыгают, как мячики,

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

– Физминутка «Лес»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Однажды дети в лес пошли, Всю поляну обошли, К старой ели подошли, Там огромный гриб нашли. Так были рады наши ребята! И домой бегом обратно.

– Физминутка «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)

– Физминутка «Замри»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом, (покружиться на месте)

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

– Физмннутка «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)

– Физмннутка «Деревцо»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)

Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)

Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)

Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)

Каждый день по утрам Делаем зарядку, Очень нравится нам Все делать по порядку: Весело шагать, весело играть, Руки поднимать, руки опускать. Приседать и вставать, Прыгать и скакать.

– Физминутка «Теремок»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Стоит в поле теремок, (ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок, (пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк -Дерг-дерг, дерг-дерг. (руки, сжатые в замок, движутся вперед - назад, влево - вправо)

Пришел Петя-петушок И ключом открыл замок, (пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

– Физминутка «Жук»

Дети имитируют движения по ходу текста стихов.

На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

– Физминутка «Зайка»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз.

– Физминутка «Буратиио»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.