***Физкультминутки, проводимые на занятиях в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей.***

 ***Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.***

***Обычно физкультурные паузы в ДОУ проводятся в***

***течение 1-2 минуты, во время непосредственной деятельности.***

***Вариантов проведения физкультминуток множество:***

1. ***Обще-развивающие упражнения (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте)***
2. ***В форме подвижной игры. Движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении***
3. ***В виде танцевальных движений по музыку, пение воспитателя или детей.***
4. ***В форме дидактической игры.***
5. ***Движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки.***
6. ***В форме имитации различных движений. (дровосек, водитель, летчик)***
7. ***Для отдельных частей тела, мимические упражнения, зрительная гимнастика.***

***Физкультминутки***

Аист

*Дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения:*

- 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.

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся.

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется.

Бабочка кружит и вьется.

*Сидя на корточках, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. 1 — поднимаются. руки через стороны вверх — вдох; 2 — и. п.— выдох.*

*1 — плавно поднять руки вверх, смотреть на пальцы; 2 — руки вниз; 3 — присед; 4 -- и. п. После слов: «Солнце утром...» маховые движения руками, кружение.*

Грибы

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

Два — грибок.

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

*Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.*

*Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.*

***Физминутки на музыкальном занятии в детском саду***

***Подготовила:***

***Музыкальный руководитель***

***Грицышина Н.В.***

***МАДОУ д/с № 78 «Гномик»***

***г.Белгород***