**Картотека физкультминуток во время непосредственно-организованной образовательной деятельности с детьми.**

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста. Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

***Физкультурные минутки для занятий по развитию математических представлений***

***«Раз-два-три-четыре-пять»***

Чтоб получше нам размяться,

Будем глубже наклонятся.

Наклоняемся вперед,

А потом наоборот.

(Наклоны вперед и назад.)

Вот еще одно заданье-

Выполняем приседанья.

Не ленитесь приседать!

Раз-два-три-четыре-пять.

(Приседания.)

Мы шагаем дружно, бодро,

Но пора закончить отдых.

(Ходьба на месте.)

**«Раз подняться, потянуться»**

Раз подняться, потянуться.

Два согнуться, разогнуться.

Три- в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре-руки шире.

Пять-руками помахать.

Шесть-за столик тихо сесть.

(Выполняются движения по тексту.)

***Физкультурные минутки для занятий развития речи детей***

**«Мы на лыжах в лес идем»**

Мы на лыжах в лес идем,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок-

Вот и скрылся наш дружок!

(Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.

(Дети садятся за парты.)

Головою мы вращаем,

Будто твердо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу.

(Вращение головой вправо и влево.)

**«Мы летим под облаками»**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка,

И дома, и человечки.

(Махать руками, словно крыльями.)

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото.

(Несколько глубоких приседаний.)

***Физкультурные минутки для занятий по изобразительной деятельности***

**«Разотру ладошки сильно»**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну,

Затем ручки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

На замочек я закрою и тепло поберегу.

Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

(Выполняются движения по тексту.

После разминки встряхиваем кистями рук.)

**«Мою руки»**

Мыло бывает

(Дети намыливают руки.)

Разным-преразным:

(Соединяют подушечки указательных пальцев.)

Синим,

(Соединяют подушечки средних пальцев.)

Зеленым,

(Соединяют подушечки безымянных пальцев.)

Оранжевым,

(Соединяют подушечки мизинцев.)

Красным…,

(Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.)

Но не пойму,

(Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.)

Отчего же всегда

(После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.)

Черной-пречерной

(Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.)

Бывает вода?

***Физкультурные минутки***

***Гимнастика для глаз,***

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами замедленными движениями указательного пальца: влево – вправо, вверх – вниз.
* В среднем темпе сделать 3 – 4 раза круговые движения глазами вправо, затем влево.
* Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
* Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

***Физкультурные минутки***

***Гимнастика для улучшения слуха.***

* Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.
* Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочку сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
* Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
* Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
* Начинаем дергать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем тоже 20 раз.
* Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
* Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
* Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (20 раз).

***Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения***

* Исходное положение – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – исходное положение; 3 – голову наклонить влево; 4 – исходное положение; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – исходное положение. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
* Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – исходное положение; 3 – поворот головы налево; 4 – исходное положение. Повторить 4 – 5 раз. Темп медленный.

***Физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса***

* Исходное положение – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – переменить положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
* Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз  потрясти или расслабленно. Темп медленный.

***Физкультурные минутки для снятия напряжения с мышц туловища***

* Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
* Исходное положение – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – исходное положение; 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

Следует отметить, что вышеперечисленные физкультурные минутки проводятся без использования специальных материалов и оборудования. Также детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны воспитанникам упражнения с ленточками, палками, круговой веревкой, обручами.

В заключении можно сделать следующие выводы: детям дошкольного возраста на протяжении одного и нескольких занятий трудно постоянно удерживать активное внимание. Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое. Снижение внимания проявляется в «двигательном беспокойстве». Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу. Проявление «двигательного беспокойства» одновременно служит сигналом для воспитателя, что ребята утомлены.

Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, в физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние. Изучение влияния упражнений разного характера и интенсивности на физическое состояние и умственную работоспособность детей показало, что упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у детей эмоциональность, быть интенсивными.

Выбор времени проведения физкультминутки на занятии зависит от физической подготовленности детей, их возраста, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. Поэтому одним из важных критериев является наблюдение воспитателя не только за поведением детей и их двигательными неадекватными действиями, но и снижением внимания в процессе обучения.

*Список вспомогательной литературы:*

1. Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении». – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
2. Коваль В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО, 2005.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! – СПб.: Детство-пресс, 2001