**Физминутка в жизни дошкольника**

В последние годы все большее количество детей предпочитают компьютерные игры активным играм в реальности. В связи, с чем наблюдается все больше проблем с физическим развитием детей дошкольного возраста. Если ребенок проводит много времени в положении сидя, занимаясь рисованием, письмом, чтением, то через какое-то время он становится рассеянным, отвлекается, ему сложно сосредоточиться на предмете деятельности. Этот говорит о том, что ребенок устает и ему нужна принципиальная смена активности. Для этого и проводят физминутки - небольшой комплекс физических упражнений для всех частей тела, сопровождаемых стишками или песенками. Они подходят для снятия утомления, плавного перехода к другим видам занятий, для повышения работоспособности и внимания ребенка. Поэтому физминутку надо проводить каждый раз, когда в этом возникает потребность. Упражнения должны позволять принимать телу положение, противоположное тому, в котором оно находилось в период занятий.

Такие упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение. Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь ребенка более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое внимание. Для более активных деток можно проводить физминутки под бодрую, веселую песенку.

Итак, физминутки помогают повысить двигательную активность ребенка, укрепить его здоровье, узнать больше нового, способствуют сближению детского коллектива.

**Копилочка физминуток**

**Физминутки-разминки**

Вот идёт чёрный кот,  
(Шаги с высоким подниманием ног)  
Притаился — мышку ждёт  
(Приседания, руки к коленям)  
Мышка норку обойдёт,  
(Встать, повернуться)  
И к коту не подойдёт  
(Руки в стороны.)

АИСТ  
Аист, аист длинноногий!  
Покажи домой дорогу!  
Аист отвечает:  
— Топай правою ногой,  
Потом левою ногой,  
Снова правою ногой,  
Снова левою ногой.  
Вот тогда придёшь домой.

ЛЯГУШКИ.  
На болоте две подружки-  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Лапками хлопали,  
Влево-вправо наклонялись,  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям - физкультпривет!

ЗАЙЦЫ  
Зайцы скачут  
Скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок.  
Приседают, слушают,  
Не идёт ли волк?  
Раз - согнуться,  
Разогнуться,  
Два - нагнуться,  
Потянуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.

КАРУСЕЛИ.  
Еле-еле, еле-еле-  
Завертелись карусели,  
А потом кругом-кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.

ПЛАВАНИЕ  
К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись:  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно.  
Освежились!  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс,  
Одной, другой — кроль.  
Все, как один.  
Плывём, как дельфин.  
Вышли на берег крутой,  
И отправились домой.

ЛЕС.

Руки подняли и покачали —  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули —  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем —  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, покажем:  
Крылья сложили назад.

ПИНГВИНЫ.  
Три пингвина шли домой  
(Шаги вперевалочку)  
Папа был большой-большой,  
(Руки над головой)  
Мама с ним пониже ростом,  
(Руки на уровне груди)  
А сынок — малютка просто.  
Очень маленький он был,  
(Приседания)  
С погремушками ходил,  
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  
(Имитация игры с погремушками)

ГРИБОК  
Гриша шёл, шёл, шёл,  
Белый гриб нашёл.  
Раз — грибок,  
Два — грибок,  
Три — грибок,  
Положил их в кузовок.

СНЕЖИНКИ.  
Дети, проговаривая стихи вместе с вами, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.  
На поляну, на лужок  
Тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки,  
Белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок.  
Закружился снежок,  
Пляшут все пушинки,  
Белые снежинки.

\*\*\*  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз — наклон и два наклон.  
Зашумел листвою клён.  
Мы ногами топ-топ!  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг!  
Мы плечами чик-чик!

ЗАРЯДКА.

Раз — подняться, подтянуться.  
Два — согнуться, разогнуться.  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на стульчик сесть.  
Семь, восемь — лень отбросим!

\*\*\*

Раз, два, три, четыре —  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре —  
Хлопаем руками.  
Руки вытянуть пошире —  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться — три, четыре,  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Вместе делаем зарядку!

\*\*\*

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше потянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись,  
Сели-встали, сели-встали,  
И на месте побежали!

МАШИНА.  
Едем, едем на машине,  
(Имитируем движения рулем)  
Нажимаем на педаль.  
(Ногу сгибают, вытягивают)  
Газ включаем, выключаем,  
Смотрим пристально мы вдаль  
(Приставляют ладонь ко лбу)  
Дворники счищают капли  
(Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают)  
Вправо, влево. Чистота!  
(Наклоняют руки влево, вправо)  
Волосы ерошит ветер.  
(Над головой шевелят пальцами)  
Мы — шоферы хоть куда!  
(Поднимают вверх большой палец руки)

\*\*\*  
У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдем мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдем все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

**Физминутки для глаз и головы**

Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

\*\*\*

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево — вправо)

Ах, как солнце высоко.  
(Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,  
(Закрыть глаза ладошками)

В группе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх — влево)

Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.  
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

Бабочка.

Спал цветок  
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)

И вдруг проснулся,  
(Поморгать глазами)

Больше спать не захотел,  
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся,  
(Руки согнуты в стороны (выдох)

Взвился вверх и полетел.  
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

**Физминутки для рук и пальчиков**

ГРИБ.  
Меж еловых мягких лап  
(стучим пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап!  
(касаемся стола кистями рук.)  
Где сучок давно засох,  
Серый мох, мох, мох.  
(Поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб.  
(Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)  
Кто нашел его, друзья?  
(Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показываем его.)  
Это я, я, я!

ЗАМОК.  
На двери висит замок.  
(Руки сцеплены в замок.)  
Кто его открыть бы мог?  
(Пытаются разъединить руки.)  
Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

ЕЛОЧКА.  
Посмотри: на нашей елке (сложить ладошки вместе)  
Очень колкие иголки.  
От низа до макушки (показываем низ и верх)  
Висят на ней игрушки —  
Звездочки и шарики, (сложить две руки, словно шарик)  
Яркие фонарики (крутим фонарики).

МОЙ ДОМ.  
Копаю, копаю лопаткой снежок  
(имитируем движения),  
Построю из снега домок-теремок  
(над головой из ладошек делаем крышу).  
И окна, и двери я вырублю в нем,  
Почищу дорожки, посыплю песком.  
А зайке скажу: «Приходи ко мне жить!  
Мы будем, зайчишка, с тобою дружить!»

ПРОГУЛКА.  
Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем пальчики по одному)  
Мы во двор пришли гулять. («Идём» по столу указательным и средним пальчиками)  
Бабу снежную лепили, («Лепим» комочек двумя ладонями)  
Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальцами)  
С горки мы потом катались, (Проводим указательным пальцем пр.руки по ладони лев.руки.)  
А ещё в снегу валялись. (Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладошки)  
Съели суп и спать легли. (Движения вообpaжаемой ложкой, руки под щёки)

ЗИМА .

Ветер тучу-мельницу,  
Крутит во весь дух (крутим ручками, словно мельница),  
И на землю стелется  
Белый-белый пух (встряхиваем ладошки).  
Закрывайте окна,  
Закрывайте двери (соединяем ладошки вместе).  
Закрывайте уши (закрываем ушки),  
Закрывайте нос (закрываем нос).  
Ходит, бродит по дорогам  
Старый дедушка Мороз (ходим указательным и средним пальцами)  
Щиплет уши, щиплет нос,  
Щиплет щёчки дед Мороз (щипаем названные части)