***Муниципальное бюджетное дошкольное***

***образовательное учреждение***

***детский сад «Звездочка»***

«Физкультминутки и их место

в режиме дня»



*Воспитатель МБДОУ «ДС «Звездочка»*

*Кошербаева Динара Хасанбиевна*

*г. Новый Уренгой*

*2020г.*

**Физкультурная минутка** - это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

**Целью** проведения физкультурной минутки является повышение или удержание умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечение кратковременного активного отдыха для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

***Общеразвивающие упражнения***для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п.

***Дидактические игры в движении*** - физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

***Танцевальные движения*** можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

***Физкультминутки под стихотворный текст*** в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

* стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;
* преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения;
* содержание текста стихотворения должны сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д.), повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

Воспитатель наблюдает за самочувствием и поведением детей как во время физкультминутки, так и после неё. Данные наблюдения используются для более рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

Комплексы физкультминуток.

*Дождь*

Капля - раз, капля - два,                        *Хлопки руками на каждое слово.*

Очень медленно сперва,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом.                         *Бег.*

Стали капли поспевать,

Капля каплю догонять.                                *Хлопки руками на каждое слово.*

Кап-кап, кап-кап.                                        *Свободные движения пальчиками.*

Зонтики скорей раскроем,

От дождя себя укроем.                                *Соединить руки над головой.*

*Листопад*

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.                                        *Взмахи руками.*

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.                                        *Повороты вокруг себя.*

*Обуваемся*

Я умею обуваться,

Топать ногами.                                                        *Если только захочу,*

Я и маленького братца                                                *Руки перед грудью,*

Обуваться научу.                 *показывают "маленького братца".*

Вот они, сапожки,                                                *Наклон вперед.*

Этот с правой ножки,                                                *Погладить правую ногу.*

Этот с левой ножки.                                                *Погладить левую ногу.*

*Снегопад*

Белый снег, пушистый.                                                *Взмахи руками.*

В воздухе кружится                                                *Повороты вокруг себя.*

И на землю тихо

Падает, ложится.                        *Опуститься на корточки.*

*Хлоп - топ*

Мы ручками похлопаем:

Хлоп, хлоп, хлоп.

Мы ножками потопаем:

Топ, топ, топ.

*Солнышко*

На носочки встанем,

Солнышко достанем.

До пяти считаем,

Руки поднимаем.

*Радуга*

В небе радуга висит                                *В воздухе "нарисовать" радугу.*

Детвору веселит.         *Потянуться вверх и помахать кистями рук.*

С нее, как с горки,                                      *Опустить руки вниз.*

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.                *Загибать пальцы на руке.*

*Пароход*

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход

Он назад шагнул сначала.

А потом шагнул вперед.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

*Прогулка*

С тобой гуляем весело,

По улице идем.

И по дороге песенку

Веселую поем.                                                        *Шагать на месте.*

Ля-ля-ля-ля,                                                        *4 хлопка.*

По улице идем.                                                        *Шаги на месте.*

Ля-ля-ля-ля,                                                        *4 хлопка.*

Мы песенку поем.                                                *Шаги на месте.*

*Фрукты*

Будем мы варить компот.                                        *Маршировать на месте.*

Фруктов нужно много.

Вот                                        *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить,                                        *Имитировать, как крошат,*

Грушу будем мы рубить,                                *рубят,*

Отожмем лимонный сок,                                *отжимают*

Слив положим и песок.                                        *кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот,                                *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ.                                *Хлопать в ладоши.*

*Птички*

Птички прыгают, летают.                        *Машут руками и подпрыгивают.*

Птички крошки собирают.                        *"Клюют".*

Перышки почистили.

Клювики почистили.                                *Погладить руки, носики.*

Птички летают, поют,                                *Машут руками.*

Зернышки клюют.                                *"Клюют".*

*Прогулка*

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.                                        *Шагать на месте.*

Ручки согревают, ручки потирают.*Потирать рукой об руку,*

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.*топать*

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем*,        приплясывать*

*Посуда*

Вот большой стеклянный чайник,        *"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая*

*изогнута, как носик.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.                        *Приседать, одна рука на поясе.*

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни - разобьются.                        *Кружиться, рисуя руками круг.*

Вот серебряные ложки,         *Потянуться, руки сомкнуть над головой.*

Вот пластмассовый поднос

Он посуду нам принес.                                *Сделать большой круг.*

*Зарядка*

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три – четыре

И на месте поскакать - пять.

*В лесу*

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку,

Опять пошли.

*Движение*

Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.

Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.

*Три мишки*

Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ.                                        *Топать ногами.*

Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.        *Хлопки у правой и левой щеки.*

Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп.        *Ударять ладонями по коленям.*

*Повторяй за мной*

Кто хочет быстрым стать

И время не терять,

Пусть за моей спиной

Все делает за мной.

Движенья рук и ног

Ты повторяй, дружок.

*Я играю*

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол.                                *Имитация удара ногой по мячу.*

Я играю в баскетбол,                                *Имитация броска по кольцу.*

И, конечно, в волейбол.                        *Имитация паса в волейболе.*

*Закаляемся*

Я утром закаляюсь,                                        *Движения хлопанья по воде.*

Водичкой обливаюсь.         *Движения набрасывания на себя воды.*

Пусть тельце будет красненьким,                        *Поглаживание рук.*

А ротик пусть зубастеньким.                                *Улыбка.*

Пусть ручки будут чистыми,                                *Имитация намыливания рук.*

А ножки будут быстрыми.                                *Бег на месте.*

*Овощи*

В огород пойдем,                                                *Маршировать на месте.*

Урожай соберем.         *Идти по кругу, взявшись за руки.*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты         *Имитировать, как срезают, таскают, копают.*

Круглый, сочный, очень вкусный.                *Показать руками.*

Щавеля нарвем немножко                        *"Рвут".*

И вернемся по дорожке.                        *Идти по кругу, взявшись за руки.*

*На лыжах*

Снег, снег, белый снег.

Засыпает он нас всех.                                *Дети машут руками перед собой.*

Дети все на лыжи встали

И по снегу побежали.                *Имитировать, как встают на лыжи и едут.*

*Боровик*

По дорожке шли,                                                        *Маршировать.*

Боровик нашли.                                                        *Наклониться*

Боровик боровой

В мох укрылся с головой,                                *Руки над головой в "замке".*

Мы его пройти могли –

Хорошо, что тихо шли.                                        *Ходьба на месте.*

*Паровоз*

Загудел паровоз,                                     *Движения руками, имитируя движе*

Он вагончики повёз                                *ния колёс(руки согнуты в локтях).*

Чох – чох, чу – чу!

Я далёко укачу.

Вагончики зелёные                                *Маршировка на месте, руки на*

Бегут, бегут, бегут*поясе, наклоны в стороны,*

А круглые колесики*опустить руки,*

Всё тук да тук да тук                                *маршировка высоко поднимая ноги.*

