**Физкультминутки**

  Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**ЗНАЧЕНИЕ:** помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** физкультминуток -1.5-2 минуты.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

Общеразвивающие упражнения- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -

В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

-текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6) в форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

-использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. (движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | |
| **1-2 неделя № 1**  «Хомячок»  Хомка-хомка. Хомячок  Полосатенький бочок  Вместе с солнышком встает,  Щечки моет, шейку трет.  Подметает хомка хатку  И выходит на зарядку.  Раз, два, три, четыре, пять!  Хомка хочет сильным стать. | **3 – 4 неделя. №2.**  На носочки встали  Потолок достали.  Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  Сколько покажу кружков.  Столько выполни прыжков. |
| **ОКТЯБРЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №3.**  На болоте две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались.  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись  И обратно возвращались  Вот здоровья в чем секрет.  Всем друзья физкультпривет! | **3 – 4 неделя. №4.**  Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики.  Прыг-скок, прыг-скок.  (Энергичные движения плечами).  Стоп! Сели.  Травушку покушали.  Тишину послушали.  (Приседания)  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко! |
| **НОЯБРЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №5.**  «Ветер веет над полями»  Ветер веет над полями,  И качается трава.  (Дети плавно качают руками над головой.)  Облако плывет над нами,  Словно белая гора.  (Потягивания — руки вверх.)  Ветер пыль над полем носит.  Наклоняются колосья —  Вправо-влево, взад-вперёд,  А потом наоборот.  (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  Мы взбираемся на холм,  (Ходьба на месте.)  Там немного отдохнём. (Дети садятся.) | **3 – 4 неделя. №6.**  «Мы ладонь к глазам приставим»  Мы ладонь к глазам приставим,  Ноги крепкие расставим.  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво.  И налево надо тоже  Поглядеть из-под ладошек.  И – направо!  И еще через левое плечо!  Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка. |
| **ДЕКАБРЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №7.**  Мама с ним – поменьше ростом,  (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  А сыночек просто крошка,  (садятся на корточки)  Очень маленький он был,  С погремушками ходил.  (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь) | **3 – 4 неделя. №8.**  **«**Вверх рука и вниз рука»  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  Приседание с хлопками:  Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем - будет прок.  (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой!  (Вращение головой вправо и влево.) |
| **ЯНВАРЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №9.**  «Зайка»  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 мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) | **3– 4 неделя. №10.**  «А сейчас мы с вами, дети»  А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре –  Вот летит ракета ввысь!  (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.) |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №11.**  «Все ребята дружно встали»  Все ребята дружно встали   Выпрямится.  И на месте зашагали.   Ходьба на месте.  На носочках потянулись.  Руки поднять вверх.  А теперь назад прогнулись.   Прогнуться назад, руки  положить за голову.  Как пружинки мы присели.   Присесть.  И тихонько разом сели.   Выпрямится и сесть. | **3 – 4 неделя. №12.**  «А теперь на месте шаг»  А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два!  (Ходьба на месте.)  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем.  (Поднимать и опускать плечи.)  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем.  (Руки перед грудью, рывки руками.)  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно!  (Прыжки на месте.)  Мы колени поднимаем –  Шаг на месте выполняем.  (Ходьба на месте.)  От души мы потянулись,  (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  И на место вновь вернулись.  (Дети садятся). |
| **МАРТ** | |
| **1 – 2 неделя. №13.**  «Лебеди»  Лебеди летят,  Крыльями машут.  (плавные движения руками с большой амплитудой)  Прогнулись над водой,  Качают головой.  (наклоны вперед, прогнувшись)  Прямо и гордо умеют держаться,  Тихо-тихо на воду садятся  (приседания) | **3 – 4 неделя. №14.**  «Маша растеряша»  Ищет вещи Маша,  (поворот в одну сторону)  Маша растеряша  (поворот в другую сторону, в исходное положение)  И на стуле нет,  (руки вперёд, в стороны)  И под стулом нет,  (присесть, развести руки в стороны)  На кровати нет,  (руки опустили)  Под кроватью нет.  Вот какая Маша,  (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  Маша растеряша! |
| **АПРЕЛЬ** | |
| **1 – 2 неделя. №15.**  На горе стоит лесок  (круговые движения руками)  Он не низок не высок  (сесть, встать, руки вверх)  Удивительная птица подает нам голосок  (глаза и руки вверх, потянуться)  По тропинке два туриста  Шли домой из далека  (ходьба на месте)  Говорят, "Такого свиста, мы не слышали пока" (плечи поднять) | **3 – 4 неделя. №16.**  Научились мы считать  И теперь нас не унять.  Мы считаем все подряд:  Три стола и двадцать парт,  Хлопнем восемь раз в ладошки,  Восемь раз пружинят ножки,  Два наклона, два поскока…  Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.  (Прыжки на месте) |
| **МАЙ** | |
| **1 – 2 неделя. №17**  «Вновь у нас физкультминутка»  Вновь у нас физкультминутка,  Наклонились, ну-ка, ну-ка!  Распрямились, потянулись,  А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи,  Чтоб сидеть нам было легче,  Чтоб писать, читать, считать  И совсем не уставать.  Голова устала тоже.  Так давайте ей поможем!  Вправо-влево, раз и два.  Думай, думай, голова.  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка. | **3 – 4 неделя. №18.**  «Бабочка»  Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  Больше спать не захотел,  (Туловище вперед, назад.)  Шевельнулся, потянулся,  (Руки вверх, потянуться.)  Взвился вверх и полетел.  (Руки вверх, вправо, влево.)  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется.  (Покружиться.) |