**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. ХомячокПолосатенький бочокВместе с солнышком встает,Щечки моет, шейку трет.Подметает хомка хаткуИ выходит на зарядку.Раз, два, три, четыре, пять!Хомка хочет сильным стать. | **3 – 4 неделя. №2.**На носочки всталиПотолок 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 наклонялисьИ обратно возвращалисьВот 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 тожеПоглядеть 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 ставимИ 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 туристаШли домой из далека(ходьба на месте)Говорят, "Такого свиста, мы не слышали пока"(плечи поднять) | **3 – 4 неделя. №16.**Научились мы считатьИ 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, считатьИ 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.) |