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;

б) 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.

ОКТАБРЬ

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,

3 – 4 неделя. №6.

«Мы ладонь к глазам приставим»

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

<p>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.)</p>	<p>И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.</p>
---	--

ДЕКАБРЬ

<u>1 – 2 неделя. №7.</u>	<u>3 – 4 неделя. №8.</u>
<p>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)</p>	<p>«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.)</p>

ЯНВАРЬ

<u>1 – 2 неделя. №9.</u>	<u>3 – 4 неделя. №10.</u>
<p>«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 зайнышка горазд, Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</p>	<p>«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.)</p>

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 вперед, 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.

3 – 4 неделя. №16.

<p>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)</p>	<p>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)</p>
--	---

МАЙ

<p style="text-align: center;"><u>1 – 2 неделя. №17</u></p> <p>«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.</p>	<p style="text-align: center;"><u>3 – 4 неделя. №18.</u></p> <p>«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.)</p>
--	---