

# *Қартотеқа физкультминуток*



## «Физкультминутки как фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста»



### **Введение:**

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом.

Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом - детям срочно требуется физминутка!

**Физкультминутки** не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

### **Значение физкультминуток для дошкольников**

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

**Физкультурные минутки** – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее,

эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физкультминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но нельзя увлекаться и не превышать временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста.

Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

### **Классификация физкультминуток**

**Физминутка** – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас?

Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Но не стоит забывать, что выбор той самой эффективной, подходящей детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с дошкольниками.

Вариантов проведения физкультминуток множество:

-Обще-развивающие упражнения (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте)

-В форме подвижной игры. Движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении.

-В виде танцевальных движений по музыку, пение воспитателя или детей.

Танцевальные физкультминутки

выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

-В форме дидактической игры.

-Движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки.

- Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел.

Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Для отдельных частей тела мимические упражнения, зрительная гимнастика.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов.

Среди разнообразия физкультурных минуток, выделяются физминутки математического характера, которые необходимы, как составляющие любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Так как математические знания необходимы ребенку не ради знания, а как важная составляющая личности, включающая умственное, нравственное, эмоциональное (эстетическое) и физическое воспитание.

Физминутка математического характера – это небольшой комплекс физических упражнений, сопровождаемых стишками или песенками, направленные на развитие и закрепление математического счета, ориентировки в пространстве, на снятие напряжения и усталости у детей, на поддержания интереса к занятию. Физминутки математического содержания включаются непосредственно в содержание занятий как одно из средств реализации программных задач.

*Место таких упражнений в структуре занятия определяется:*

- возрастом детей,
- выполнением конкретной задачи по формированию конкретных представлений,
- целью,
- назначением,
- содержанием занятия.

Задачи математических физминуток:

- снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием,
- переключают внимание с одной деятельности на другую,
- успокаивают нервную систему,
- восстанавливают работоспособность детей, улучшают общее состояние детей,

- активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов,
- развивают речь, память, координацию движений,
- закрепляют математические знания и умения

*Основные требования к физминуткам:*

- упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжение,
- упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям,
- носить игровой характер,
- комплекс должен состоять из 1-2 упражнений, повторять 2 -3 раза,
- совершенствование упражнений зависит от характера и условий проведения занятий.

Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.

Она необходима и важна, это - «минутка» активного и здорового отдыха. Цель проведения физкультминуток – способствовать оздоровлению детей.

### **Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва  
Книзу наша голова (наклон вперед)  
Вправо - влево мы с тобой  
Покачаем головой, (наклоны в стороны)  
Руки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте, (имитация бега)  
Уберем и я, и вы  
Руки из-за головы.

### **Физминутка «Прыжки»**

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину  
послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем. Выше-  
выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай. На носочках легко! Прыгай высоко!

### **Физминутка «Как мячики»**



Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
Ножками топают,  
Ручками хлопают,  
Головой кивают,  
Все вместе отдыхают!

## Физминутка «Лес»



Движения выполняются по ходу стихотворения.  
Однажды дети в лес пошли,  
Всю поляну обошли,  
К старой ели подошли,  
Там огромный гриб нашли.  
Так были рады наши ребята!  
И домой бегом обратно.

## Физминутка «Зимой»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.  
Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)  
На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)  
Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)  
Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)  
Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)  
Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)  
Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)  
Мой братишка еще малыш, (показывают рукой его рост)  
Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

### Физминутка «Замри»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Обратите внимание!

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом, (покружиться на месте)

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

### Физминутка «Деревцо»



Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)

Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)

Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)

Дерево все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)  
Каждый день по утрам. Делаем зарядку, Очень нравится нам Все делать по порядку: Весело шагать, весело играть, Руки поднимать, руки опускать.  
Приседать и вставать. Прыгать и скакать.

### Физминутка «Теремок»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Стоит в поле теремок, (ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок, (пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк -Дерг-дерг, дерг-дерг. (руки, сжатые в замок, движутся вперед - назад, влево - вправо)

Пришел Петя-петушок И ключом открыл замок, (пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

### Физминутка «Птички»



Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Птички в гнездышках сидят (дети сидят на стульчиках)

И на улицу глядят.

Полетать вдруг захотели,

И все сразу полетели, (дети бегают по группе. На слова взрослого «птички в гнездышки» дети занимают свои места)

## Физминутка «Лебеди»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

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)

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)

Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)

На ветру играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)

Быстро на седло вскочу,

Не поеду - полечу, (подскоки на месте)

Цок - цок - цок,

Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

## Физминутка «Медвежата»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

Головой своей крутили, (круговые движения головой поочередно в разные стороны)

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали. Вот так, вот так Дружно дерево качали.

(наклоны в стороны, руки вперед)

Вперевалочку ходили И из речки воду пили,

Вот так, вот так И из речки воду пили.

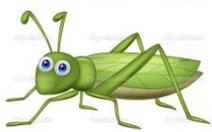
(ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали.

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.



## Физминутка «Кузнечики»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко, (прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился,

Ж- (вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись,

И шасси убрались, (поочередное поднятие колен)

Вот лес - мы тут

Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок,

Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)

## Физминутка «Птицы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как головою между листвою.

Дятел деревья долбит. (движения головой вверх - вниз)

Как на рыбалку и вперевалку Гусь за гусыней бежит. (бег на месте с разведением рук)

Как удивились, остановились Гуси у самой реки,

Воду попили, крылья раскрыли (наклон вперед, руки назад)

И потихоньку пошли, (шаги на месте).

## Физминутка «Лошадки»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног)

Вот река, широка и глубока,

Не достанешь до дна. (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)

А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем! (притопывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)

Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!

## Физминутка «Утренняя зарядка»



Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы - веселые ребята,

Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем.

Раз - два, два - раз,

Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз)

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай!

Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок!

Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

### «Деревья в лесу»



Руки подняли и покачали – (плавные покачивания)

Это деревья в лесу. (поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули –(встряхивание рук).

Ветер сбивает росу.

В сторону руки плавно помашем (движения в соответствии)

Это к нам птицы летят. (с текстом)

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложили назад. (2 раза).

