Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников

Консультация для педагогов «Физкультминутки»

**Подготовила воспитатель:**

Зажигина С.Г.

2022г.

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения *(развитие речи, рисование, математика и др.)*.

Назначение **физкультминуток состоит в том**, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Двигательные нагрузки в виде **физкультминуток** на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. **Физкультминутки** проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Обычно **физкультурные** паузы в ДОУ проводятся в течение 1-2 минуты, во время непосредственной деятельности на начальном этапе утомления (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.).

**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. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

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.

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 боле рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

Физминутки, рекомендуемые проводить на занятиях по развитию речи.

Физминутка *«Замок»*

На двери висит замок,

пальцы рук соединены в *«замок»*

Кто открыть бы его смог,

повторение движений

Потянули,

руки тянут одну, потом в другую сторону

Покрутили,

сцепленные пальцы к себе от себя

Постучали,

основаниями ладоней постучали друг о друга

И открыли.

пальцы расцепить, ладони в стороны

Физминутка *«Прогулка»*

Пошли пальчики гулять

пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу

А вторые – догонять

ритмичные движения о стол указательных пальцев

Третьи пальчики – бегом

движение средних пальцев быстро

А четвертые – пешком

медленное движение безымянных пальцев по

поверхности стола

Пятый пальчик поскакал

касание стола мизинчиками

И в конце пути упал.

хлопок кулаками по поверхности стола.

Физминутка *«Березка»*

Потихоньку пойдем,

в хоровод мы встанем

становятся в хоровод

И к березке подойдем

в белом сарафане

идут в центр хоровода

Разойдемся в круг большой

расходятся

И покружимся с тобой

кружатся

Дует ветер на тебя

вдох-выдох

И садятся птицы

приседают

А на ветках у тебя

Иней серебрится

поднимаются, поднимают и опускают руки

На дворе сейчас зима –

холодно, морозно

поглаживаем себя руками по плечам

Шубу снежную надень,

белая березка!

кружатся

Физминутки, рекомендуемые проводить на занятиях по математическому развитию.

Физминутка *«Все умеем мы считать»*.

Раз, два, три, четыре, пять!

шаги на месте

Все умеем мы считать.

хлопки в ладоши

Отдыхать умеем тоже.

прыжки на месте

Руки за спину положим,

руки за спину

Голову поднимем выше,

голова вверх

И легко-легко подышим.

глубокий вдох-выдох

Подтянитесь на носочках

Столько раз, Ровно столько,

Сколько пальцев на руке у вас.

показали, сколько пальцев на руках, поднялись на носочках 10 раз.

Физминутка *«Бабочка»*.

Видишь, бабочка летает,

махи руками-крылышками

На лугу цветы считает.

счет пальчиком

Раз, два, три, четыре, пять.

хлопки в ладоши

Ох, считать, не сосчитать!

прыжки на месте

За день, за два и за месяц.

шаги на месте

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

хлопки в ладоши

Даже мудрая пчела

махи руками-крылышками

Сосчитать бы не смогла!

счет пальчиком

Физминутка *«Маленький гном»*

Жил-был маленький гном

приседают, встают

У гнома был маленький дом

изображают руками *«крышу»* над головой

Гномик кашу варил

*«помешивают»* кашу

И всем – всем - всем говорил

показывают друг на друга

«Все мы, и ты, и я – друзья!

кладут руку на плечо соседа

В гости ко мне прибегайте

бег на месте

Ноги вытирайте!

*«вытирают»* ноги

Садитесь за стол

приседают

Кашей угощайтесь!

имитируют действия с ложкой

И друг другу – улыбайтесь!

улыбаются

Физминутки, рекомендуемые проводить на занятиях

по изобразительной деятельности.

Физминутка *«Алые цветочки»*.

Наши алые цветки

Распускают лепестки

плавное раскрывание пальцев

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет

помахивание руками перед собой и опускание их на стол

Наши алые цветки

Закрывают лепестки

сжимание пальцев

Тихо засыпают

Головой качают.

разжимание пальцев

Физминутка *«Самолет»*

Пролетает самолет,

раскинули руки, летим, глазки вниз

С ним собрался я в полет!

смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю

Правое крыло отвел –

посмотрели как можно дальше вправо

Левое крыло отвел -

посмотрели влево

Я мотор завожу

рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки

И внимательно гляжу!

описываем круг в другую сторону

Поднимаюсь и лечу,

описываем рукой большие восьмёрки

Возвращаться не хочу!

следим за движением руки глазами

Физминутка *«Лошадки»*.

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

А водица вкусна! Пейте!

Хороша водица!

наклоны вперед

Постучим копытцем!

Эй, лошадки, все за мной!

притоптывает ногой

Поскакали домой

Гоп – гоп – гоп – гоп - гоп!

прыжки на месте

Памятка для воспитателя по использованию

физминуток на занятии.

Физминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минуты занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, и т. д.).

- подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

- необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;

- проводить физминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением;

- во время проведения физминуток дети могут сидеть за партой или стоять около неё, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.