

Физкультминутки.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхания и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 – 2 минут.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание.

Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Комплексы физкультминуток.

Вот под ёлочкой.

Вот под ёлочкой зелёной *(Встали.)*

Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)*

Кар – кар – кар! *(Громко, хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево – вправо.)*

Спать ребятами не давали: *(Наклоны туловища влево – вправо.)*

Кар – кар – кар! *(Громко, хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают *(Машут руками.)*

И все вместе засыпают: *(Садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.)*

А теперь на месте шаг.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их отпускаем. *(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.)*

Вышли мышки.

Вышли мышки как-то раз *(Ходьба на месте или продвигаясь вперёд в колонне.)*

Поглядеть, который час. *(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дёрнули за гири. *(Руки вверх и приседание с опусканием рук «дёрнули за гири».)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Бег на месте или к своему месту.)*

Мы устали, засиделись.

Мы устали засиделись,

Нам размяться захотелось. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,

А потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись! *(Приседания.)*

И в последний раз присели,

А теперь на место сели. *(Дети садятся.)*

Начинается разминка.

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И ещё раз повторили. *(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счёту,

Раз – два – три – четыре – пять.

Это нужная работа-

Мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*

А теперь рывки руками выполняем вместе с вами. *(Рывки руками перед грудью.)*

Попрыгай.

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдём!

А часы идут, идут.

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение
туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение
туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа
ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Д