

# «Физкультминутки и их место в режиме дня»

## Консультация для педагогов

Подготовила инструктор по физкультуре Калиновская Н.В.

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что 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. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба). Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить.

### **Основные требования к проведению физкультминуток:**

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;

- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

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.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п.

**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 более рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

### **Комплексы физкультминуток.**

Дети шли, шли, шли.

В огород зашли.

Там увидели урода –

И скорей из огорода.

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

Дождинки Как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

*Руки вытянуты, ладоши вниз.*

*Потряхивают руками, топают  
пляшут, ногами.*

*Наклоняются, садятся.*

Зайки, где вы пропадали?

Мы в капусте отдыхали

А капусту вы не ели?

Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

Так попробуй нас догнать!

*трясутся от страха*

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

*Присесть, обнять колени руками,*

*Встать,*

До неба дотянусь.

*Поднять руки вверх, встать на носочки.*

Ветер дует нам в лицо.

*Машут руками на лицо.*

Закачалось деревцо.

*Качаются из стороны в сторону.*

Ветер тише, тише, тише.

*Приседая, машут руками вверх-вниз.*

Деревцо всё выше, выше.

*Тянутся вверх.*

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так —

Не обидятся никак.

*(Руки вперед, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)*

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

- Отчего-ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово.

Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.

### Дождь

Капля - раз, капля - два,  
Очень медленно сперва,  
А потом, потом, потом –  
Все бегом, бегом, бегом.  
Стали капли попевать,  
Капля каплю догонять.  
Кап-кап, кап-кап.  
Зонтики скорей раскроем,  
От дождя себя укроем.

*Хлопки руками на каждое слово.*

*Бег.*

*Хлопки руками на каждое слово.*

*Свободные движения пальчиками.*

*Соединить руки над головой.*

### Листопад

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

### Обуваемся

Я умею обуваться,  
Топать ногами.  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
Вот они, сапожки,  
Этот с правой ножки,  
Этот с левой ножки.

*Если только захочу,*

*Руки перед грудью,*

*показывают "маленького братца".*

*Наклон вперед.*

*Погладить правую ногу.*

*Погладить левую ногу.*

### Снегопад

Белый снег, пушистый.  
В воздухе кружится  
И на землю тихо  
Падает, ложится.

*Взмахи руками.  
Повороты вокруг себя.*

*Опуститься на корточки.*

### Машина- 1

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.

*Двигаться в заданном  
направлении, вращая  
воображаемый руль.*

### Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш.  
Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос".  
Улыбнулись веселей и поехали скорей.

*Вращения руками перед грудью  
Вращение воображаемого  
руля.*

### Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:  
Хлоп, хлоп, хлоп.  
Мы ножками потопаем:  
Топ, топ, топ.

### Весенний дождь

Поутру надел на ножки  
Дождь хрустальные сапожки.  
Где наступит сапожок  
Там раскроется цветок.  
От дождя травинки  
Распрямляют спинки.

*"Пробегать" пальчиками одной  
руки по другой  
от предплечья к кисти.  
Похлопывать руки ладонями.*

*Поглаживать руки ладонями.*

### Солнышко

На носочки встанем,  
Солнышко достанем.  
До пяти считаем,  
Руки поднимаем.

### Радуга

В небе радуга висит  
Детвору веселит.

С нее, как с горки,

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.

*В воздухе "нарисовать" радугу.*

*Потянуться вверх и помахать кистями рук.*

*Опустить руки вниз.*

*Загибать пальцы на руке.*

### Пароход

От зеленого причала  
Оттолкнулся пароход  
Он назад шагнул сначала.  
А потом шагнул вперед.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.

### Потягушеньки

Потягушеньки моей душеньке.  
Тянем ноженьки, тянем рученьки.

Сон, скорей уходи, сила, приходи.

Улыбнись, глазок, хоть один разок.

*Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*

*Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.*

*Улыбка - мимическое движение.*

### Прогулка

С тобой гуляем весело,  
По улице идем.  
И по дороге песенку  
Веселую поем.

*Шагать на месте.*

Ля-ля-ля-ля,  
По улице идем.  
Ля-ля-ля-ля,  
Мы песенку поем.

### Фрукты

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много.  
Вот  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

### Птички

Птички прыгают, летают,  
Птички весело поют,  
Птички крошки собирают,  
Птички зернышки клюют.  
Перышки почистили,  
Клювики почистили,  
Дальше полетели  
И на место сели.

### Прогулка

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети.  
Ручки согревают, ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.  
Нам мороз не страшен, весело мы пляшем,

### Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый: опустить руки - поднять; открыть рот - закрыть; согнуть руки - распрямить и т. д.

4 хлопка.  
Шаги на месте.  
4 хлопка.  
Шаги на месте.

*Маршировать на месте.*

*Показать руками - "много".  
Имитировать, как крошат,  
рубят,  
отжимают  
кладут, насыпают песок.  
Повернуться вокруг себя.  
Хлопать в ладоши.*

*Шагать на месте.  
Потирать рукой об руку,  
топать  
приплясывать*



### Птички

Птички прыгают, летают.  
Птички крошки собирают.  
Перышки почистили.  
Клювики почистили.  
Птички летают, поют,  
Зернышки клюют.

*Машут руками и подпрыгивают.  
"Клюют".*

*Погладить руки, носики.  
Машут руками.  
"Клюют".*

### Посуда

Вот большой стеклянный чайник,  
  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни - разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
Вот пластмассовый поднос  
Он посуду нам принес.

*"Надуть" живот, одна рука на  
поясе, другая изогнута, как носик.*

*Приседать, одна рука на поясе.*

*Кружиться, рисуя руками круг.  
Потянуться, руки сомкнуть над головой.*

*Сделать большой круг.*

### Буратино

Буратино потянулся.  
  
Раз - нагнулся, два - нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*Руки поднять вверх и  
потянуться на носочках.*

*Наклоны влево и вправо.*

*Развести руки в стороны.*

*Вращения руками перед грудью.*

*Руки поднять вверх и потянуться  
на носочках.*

### Зарядка

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать

Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три – четыре  
И на месте поскакать - пять.

### В лесу - 1

Мы шли-шли-шли,  
Землянику слева нашли,  
Сели, поели,  
Опять пошли.  
Мы шли-шли-шли,  
Подберезовик справа нашли,  
Взяли в корзинку,  
Опять пошли.

### В лесу - 2

Мы в лес пошли, топор нашли.  
Дрова рубили:  
- Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки - в замок, энергичные  
наклоны вперед.*

### Лиса

Лисонька - лиса бежала,  
Хвостик в лапочках держала,  
Чтобы хвост не замочить,  
В лужицу не уронить.

### Белка

Белка спрячется в дупле,  
Не найти ее нигде.

*Наклоны вправо и влево,  
прыжки на месте.*

### Зайка

Зайка серый быстро скачет,  
Словно мячик, словно мячик.

*Кисти согнуты перед грудью,  
прыжки с продвижением  
вперед.*

### Лягушки

Лягушки - квакушки совсем не спешат,  
А учат они топать веселых лягушат.  
*Шаги на месте с высоким подниманием коленей.*

*Руки согнуты в локтях,  
пальцы раздвинуты.*

### Движение

Я хожу, хожу, хожу,  
Я на месте не сижу.  
Я бегу, бегу, бегу,  
Я без движенья не могу.

### Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.  
Ноги мишка поднимает: топ - топ.  
Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.  
И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.  
Младший мишка - торопыжка:  
шлеп - шлеп - шлеп.  
Шлепает по лужам мишка:  
шлеп - шлеп - шлеп.

*Топать ногами.*

*Хлопки у правой и левой щеки.*

*Ударять ладонями по коленям.*

### Повторяй за мной

Кто хочет быстрым стать  
И время не терять,  
Пусть за моей спиной  
Все делает за мной.  
Движенья рук и ног  
Ты повторяй, дружок.

### Я играю

Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол.  
Я играю в баскетбол,  
И, конечно, в волейбол.

*Имитация удара ногой по мячу.*

*Имитация броска по кольцу.*

*Имитация паса в волейболе.*

### Смелый солдат

Знают все ребята,  
Смелого солдата,  
Смелого солдата не сломить.  
Знают все ребята,  
Смелого солдата  
Никогда не смогут победить.

*Марш.*

### Закаляемся

Я утром закаляюсь,  
Водичкой обливаюсь.  
  
Пусть тельце будет красненьким,  
А ротик пусть зубастеньким.  
Пусть ручки будут чистыми,  
А ножки будут быстрыми.

*Сгибание рук в локтях - "силачи".*

*Движения хлопанья по воде.*

*Движения набрасывания на себя воды.*

*Поглаживание рук.*

*Улыбка.*

*Имитация намыливания рук.*

*Бег на месте.*

### Овощи

В огород пойдем,  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты  
  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
Щавеля нарвем немножко  
И вернемся по дорожке.

*Маршировать на месте.*

*Идти по кругу, взявшись за руки.*

*Имитировать, как срезают, таскают, копают.*

*Показать руками.*

*"Рвут".*

*Идти по кругу, взявшись за руки.*

### На лыжах

Снег, снег, белый снег.  
Засыпает он нас всех.  
Дети все на лыжи встали  
И по снегу побежали.

*Дети машут руками перед собой.*

*Имитировать, как встают на лыжи и едут.*

### Боровик

По дорожке шли,

*Маршировать.*

Боровик нашли.  
Боровик боровой  
В мох укрылся с головой,  
Мы его пройти могли –  
Хорошо, что тихо шли.

*Наклониться*

*Руки над головой в "замке".*

*Ходьба на месте.*

Сапожок

Куй – куй сапожок,  
Дай скорее молоток  
А не дашь молоток  
Не найдёшь сапожок

*Руки к плечам, сжаты в кулачки  
в стороны.*

*Кулачок о кулачок стучат*

*Наклон вперёд, выпрямиться.*

Лодочки

Две лодочки по озеру  
Широкому плывут

*Сидя, руки перед грудью отводить  
в стороны с разведением рук в  
стороны.*

Гребцы сидят на лодочках  
И весело гребут.

*руки вперёд, пальцы сжаты в  
кулачки, сжимать и разжимать  
пальцы, руки – вперёд, к груди,  
опустить вниз.*

Ива

Во дворе стояла ива,  
Ветерок её качал  
То налево, то направо,  
То верхушки колыхал.

*Маршировка, поднять руки через  
стороны, руки кверху, руки  
свободно вниз, стряхнуть кисти рук*

Паровоз

Загудел паровоз,  
Он вагончики повёз  
Чох – чох, чу – чу!  
Я далёко укачу.  
Вагончики зелёные  
Бегут, бегут, бегут  
А круглые колёсики  
Всё тук да тук да тук

*Движения руками, имитируя движе  
ния колёс(руки согнуты в локтях).*

*Маршировка на месте, руки на  
поясе, наклоны в стороны,  
опустить руки,  
маршировка высоко поднимая ноги.*



**Существуют разнообразные формы работы детского сада с родителями по физическому воспитанию.**

1. Беседы и лекции для родителей.
2. Практикумы для родителей (ознакомление с техникой движений, особенностями проведения подвижных игр).
3. "День открытых дверей" — с целью ознакомления с постановкой физического воспитания в детском саду.
4. Групповые родительские собрания.
5. Общие родительские конференции.
6. Спортивные праздники с участием родителей.
7. Конкурс "Лучшая спортивная семья".
8. Организация фотовитрин, стендов по физическому воспитанию в "Уголках родителей".
9. Открытые занятия по физкультуре для родителей.

**Примерный план лекций-бесед по физическому воспитанию для родителей:**

1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания детей в семье.
3. Утренняя гимнастика в детском саду и в семье.
4. Прогулки и экскурсии с детьми дошкольного возраста.
5. Условия, необходимые для формирования правильной осанки.

**Примерный план педагогического практикума с родителями:**

1. Знакомство с особенностями и техникой основных движений (ходьбой, прыжками, бегом, метанием).
2. Содержание и правила проведения подвижных игр с детьми.
3. Общеразвивающие упражнения для детей разных возрастных групп.
4. Знакомство с техникой спортивных развлечений: лыжи, коньки, плавание и т. д.

**Примерный план конференции для родителей по физическому воспитанию:**

Тема: "Особенности основных движений у детей разных возрастных групп".

1. Выступления воспитателей с анализом развития движений у детей своей группы.

2. Обмен опытом развития движений у детей в семье (выступления родителей).

Примечание: К конференции заранее готовятся книжная выставка, фотовыставка, фильмы, где отражены двигательные умения детей.