



## Физкультминутки в режиме ДОУ (рекомендации для воспитателей)

*Подготовила: инструктор по ф/к Комарова А.В.*

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка необходимо сохранять постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Чем планомернее и более систематично ведется работа по формированию у дошкольников разнообразных навыков, тем легче и без ущерба для здоровья они справляются с необходимыми обязанностями.

В дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ) должны быть созданы условия для разнообразной двигательной деятельности детей. Оптимальный уровень двигательной активности обеспечивается не только проведением утренней гимнастики, занятий физической культурой, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности, но и физкультминутками.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка хотя и кратковременна (1-2 минуты в младшем дошкольном возрасте; 3-5 минут в старшем дошкольном возрасте), но способствует укреплению организма ребенка, повышает его



работоспособность. Физкультминутка призвана активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие в движениях их содержание, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Каждое движение дети учат вместе с воспитателем, а потом они выполняют их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

Время, наиболее благоприятное для проведения физкультминутки - переход от одной части к другой в процессе непосредственно образовательной деятельности с целью переключения внимания детей с одной деятельности на другую или в конце работы, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.

При этом необходимо учитывать следующий факт - при использовании наглядных пособий в процессе непосредственно образовательной деятельности физкультминутка может и помешать успешному его проведению.

Не все виды непосредственно образовательной деятельности требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, в занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности включать





физкультминутку, так как они насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если дошкольникам дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, например, во время рисования карандашами у малышек быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики. В этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо.

### **Виды физкультминуток, используемых в режиме дня ДОУ**

Физкультминутки, проводимые в различных видах непосредственно образовательной деятельности по мере проявления утомления у детей или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание дошкольников с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала, заботы о здоровье, укрепления детского организма.

К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника: легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками, сопровождающиеся текстом (как правило, в стихотворной форме). Герои и персонажи таких физкультминуток – мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи, петух, аист, жук, ворона, плавцы, деревья и т. п.





Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания в руках кисти или карандаша. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

Физкультминутки, которые можно проводить на утренней зарядке. Дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения, как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и т. д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатык», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

### Рекомендации по проведению физкультминуток

1. Перед применением физкультминутки необходимо детей познакомить с ее содержанием, отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движений. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.
3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в виде физкультминутки.





4. Произносить тексты физкультминуток надо выразительно, повышая или понижая голос, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. Нельзя ставить перед детьми сразу несколько задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

6. Физкультминутки, также, как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

7. Содержание физкультминутки варьируется в зависимости от характера и условий проведения.





## Подборка физкультминуток

1. Если хочешь строить мост, *(Дети идут по кругу.)*

Наблюдать движение звезд, *(Останавливаются и поднимают руки вверх.)*

Управлять машиной в поле *(Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе.)*

Иль вести машину ввысь - *(Расставив руки в стороны, «летают» по группе.)*

Хорошо работай в школе, *(Руки складывают, как школьники за партой.)*

Добросовестно учись! *(Дети расставляют руки и ноги в стороны.)*

2. Листья осенние тихо кружатся, *(Дети плавно кружатся на месте.)*

Прямо нам под ноги листья ложатся *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят *(Водят руками по полу.)*

Будто опять закружиться хотят *(Дети плавно кружатся на месте.)*



3. Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют наклон.)*

Разноцветный мостик! *(Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу.)*

Здравствуй, радуга-дуга! *(Вновь выполняют наклон.)*

Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Мы по радуге бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*

Пробежимся босиком.

Через радугу-дугу *(Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.)*

Перепрыгнем на бегу *(Делают еще четыре прыжка на носках.)*

И опять бегом, бегом *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*

Пробежимся босиком.

Я - чайник, *(Дети стоят, одна рука изогнута, как носик чайника, другую - на поясе.)*

Ворчун, хлопотун, сумасброд, *(Вращают туловищем по круговой оси.)*

Я вам напоказ выставяю живот. *(Надувают живот.)*

Я чай кипячу, клопочу и кричу: *(Топают обеими ногами.)*

«Эй люди, я с вами тоже чай пить хочу» *(Делают призывные движения правой рукой.)*







5. Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем. *(Дети идут по кругу.)*  
Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! *(Разводят руки широко в стороны.)*  
Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер *(Поочередно выставляют руки.)*  
Расстилается ковер *(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)*  
И направо и налево *(Касаются левой ступни правой рукой, потом наоборот.)*  
К небу ручки протянули, *(Поднимают руки вверх.)*  
Позвоночник растянули. *(Потягиваются.)*  
Отдохнуть мы все успели и на место снова сели *(Дети садятся.)*

6. Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так? *(Руки разведены в стороны, плечи подняты.)*  
Это маятник в часах отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*  
А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*  
Прокукует птичка время, *(Приседают.)*  
Снова спрячется за дверью, *(Закрывают лицо руками.)*  
Стрелки движутся по кругу, не касаются друг друга. *(Вращают туловищем вправо.)*  
Повернемся мы с тобой против стрелки часовой. *(Вращают туловищем влево.)*  
А часы идут, идут, *(Ходят на месте.)*  
Иногда вдруг отстают. *(Ходят в замедленном темпе.)*  
А бывает, что спешат, словно убежать хотят! *(Бегут на месте.)*





7. Самолеты загудели (Дети вращают перед грудью согнутыми в локтях руками.)

Самолеты полетели (Разводят руки в стороны, наклоняются влево и вправо.)

На полянку тихо сели (Приседают, руки к коленям.)

Да и снова полетели. (Дети бегут с разведенными в стороны руками.)



8. Девочки и мальчики (Хлоп, хлоп, хлоп – дети хлопают в ладоши.)

Прыгают, как мячики (Прыг-скок, прыг-скок – прыгают на месте.)

Ножками топчут (Топ, топ, топ – топают ногами.)

Весело хохочут (Ха, ха, ха – хохочут.)

Глазками моргают (Ритмичное зажмуривание глаз.)

После отдыхают. (Приседают, руки свободные.)



9. Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! *(Дети прыгают на месте.)*  
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища вправо.)*  
Наклонился левый бок. *(Наклоны туловища влево.)*  
А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки. *(Поднимают руки вверх.)*  
Сядем на дорожку, разомнем мы ножки. *(Садятся и гладят колени.)*  
Согнем правую ножку, согнем левую ножку *(Поочередно сгибают ноги в колене.)*  
Ноги высоко подняли *(Поднимают ноги вверх)*  
И немного подержали. *(Удерживают ноги на весу.)*  
Головою покачали *(Качают головой.)*  
И все дружно вместе встали. *(Дети встают.)*  
Мы на плечи руки ставим, *(Дети приставляют руки к плечам.)*  
Начинаем их вращать. *(Вращают плечи вперед и назад.)*  
Так осанку мы исправим, раз-два-три-четыре-пять! *(Выпрямляются.)*  
Руки ставим перед грудью, *(Сгибают руки в локтях перед грудью.)*  
В стороны разводим. *(Рывки руками в стороны.)*  
Мы разминку делать будем при любой погоде. *(Поворачиваются вправо и влево.)*  
Руку правую поднимем, *(Правая рука поднимается вверх.)*  
А другую вниз опустим. *(Левая рука опускается вниз.)*  
Мы меняем их местами, плавно двигаем руками. *(Меняют положение рук.)*





10. Голова чтоб не болела, ей вращаем вправо-влево. *(Дети вращают головой.)*

А теперь руками крутим –

и для них разминка будет. *(Вращают прямые руки вперед и назад.)*

Тянем наши руки к небу, *(Поднимают руки вверх, потягиваются.)*

В стороны разводим. *(Разводят прямые руки в стороны.)*

Повороты вправо-влево плавно производим. *(Поворачиваются вправо и влево.)*

Наклоняемся легко, *(Наклоняются вперед.)*

Достаем руками пол. *(Касаются пальцами пола.)*

Потянули плечи, спинки, а теперь конец разминке. *(Дети садятся на места.)*

