

Мастер – класс (для педагогов)

«Физкультминутки»

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), 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 дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут. Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д. Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5—8. И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия. Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых. Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног — стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела.

Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений. Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе. Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение — ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе. Исходное положение для рук — руки вниз, отведены назад, за спину, на пояс, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам. 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. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д. 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.

Зарядка «Вот так! Еще раз!»

Аккомпанемент - русская народная мелодия «Барыня» или любая другая. Дети выполняют движения по показу воспитателя в соответствии с текстом.

Мы на коврике стоим,
Во все стороны глядим.
Вправо, влево, вверх и вниз
Посмотри и улыбнись! (2 раза)
Выше ручки поднимай,
Вправо, влево покачай.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
Вправо, влево повернись
И соседу улыбнись.
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2 раза)
Вправо, влево наклонись,
Наклоняйся, не ленись.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
А теперь пошли вприсядку,
Мы веселые ребятки!
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2раза)

Легко, весело поскачем,
Как веселый звонкий мячик.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
(Замедляя): Выше ручки подними,
Только носиком дыши.
Вот так, еще раз,
И закончим мы сейчас! (2раза)

«Я по травке...»

Я по травке на лугу *(бег на месте)*
В красных тапочках бегу.
А трава хорошая, *(махи ногами)*
Ну-ка, тапки сброшу я!
Ой, трава щекочется, *(лёжа на спине)*
Мне смеяться хочется! *(болтают ногами в воздухе)*

«Утренняя гимнастика»

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать!
Спешите на зарядку!
Мы вас не будем ждать! *(строятся)*
Распахнуто окошко
Нам холод ни почем!
Походим мы немножко
И сон с себя стряхнем. *(ходьба друг за другом на носках, на пятках)*
Но чтоб совсем проснуться,
Нам надо потянуться!
Начинай, не спеши!
Через нос ровней дыши. *(дыхательное упражнение, руки через стороны вверх)*
Я возьму мяч большой
Подниму над головой,
Прогну спину, а мяч назад кину. *(бросить мяч назад и догнать)*
Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать *(Приседаем, мяч впереди)*
А потом скакать опять *(вокруг мяча).*
А теперь поднимем ручки высоко
И подышим носом глубоко. *(вдох, выдох)*
А теперь, детвора, умываться нам пора.
И приседать.

Зарядка «Мы построим снежный дом»

Вышли мы на улицу,
(маршируют)
Снегу намело!

(руки вверх, в стороны)
Вот лопаты мы возьмем,
(работают лопатами)
Да и снег весь разгребем.
Протопаем дорожку
К самому порожку.
(топают ногами, продвигаясь вперед)
Слепим круглые снежки
(лепят снежки)
И огромные комки.
(показывают большой ком)
Мы построим снежный дом,
(маршируют)
Дружно жить мы будем в нем.
(танцуют)

«Мы ногами топ-топ»

Мы ногами - топ-топ,
Мы руками - хлоп-хлоп.
(Движения выполнять по содержанию текста)
Мы глазами - миг-миг.
(Руки на поясе. Моргаем глазами)
Мы плечами - чик-чик.
(Руки на поясе, плечи вверх-вниз)
Раз - сюда, два - туда,
(Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево)
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
(Движения выполнять по содержанию текста)
Рад-два, раз-два,
Заниматься нам пора
(Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз).

«Снежинки»

Закружились, завертелись (*покружиться на месте*)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (*поднять руки*)
Легкие пушинки. (*покружиться на носках*)
Чуть затихла злая вьюга - (*опустить руки, встать прямо*)
Улеглись повсюду. (*присесть, руки к полу*)

Заблестали, словно жемчуг, (*встать, руки вперед*)
Все дивятся чуду. (*развести руки в стороны*)
Заискрились, засверкали (*руками выполнить движение «ножницы»*)
Белые подружки.
Заспешили на прогулку (*шаги на месте*)
Дети и старушки.

Физминутка «Веснянка»

Солнышко, солнышко, золотое доннышко!
Гори, гори ясно, чтобы не погасло!
(Идут по кругу.)
Побежал в саду ручей,
(Бегут по кругу.)
Прилетели сто грачей,
(Машут руками.)
А сугробы тают, тают,
(Приседают.)
А цветочки подрастают.
(Поднимают руки вверх.)

Динамическая пауза «Желтый подсолнух»

Желтое солнце на землю глядит
(руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)
Желтый подсолнух за солнцем следит
(с поворотом справа налево нарисовать поднятыми руками дугу)
Только желтые лучи у него не горячи.
(наклоны головы к правому и левому плечу).
Он растёт на длинной ножке
(руки на поясе, подняться на носки).
С лепесточками, как рожки
(развести руки в стороны и немного вверх).
Голова его крупна, черных семечек полна
(соединить над головой округленные руки).

Физкультминутка «К зайцу на новоселье»

Заяц в лес на новоселье,
Приглашает на веселье.
(Руки на поясе, повороты вправо и влево)
В лес к нему пойдём сейчас,
В гости ждёт сегодня нас.
(Шагаем по кругу)
Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.
Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!
(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)
Ножки выше поднимаем –
По сугробам мы шагаем.
(Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)

Солнцу в небе улыбнись,
(Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)
А деревьям - поклонись.
(Наклониться вперед)
Прыгнем мы через канаву,
(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
К зайцу мы идём в дубраву!
(Шагаем по кругу)

Физминутка «Мы шагаем друг за другом»

Мы шагаем друг за другом;
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили...
(Имитация движений.)
Физминутка "Пять маленьких рыбок"
Пять маленьких рыбок ныряли в реке
(имитация рыб).
Лежало большое бревно на песке
(развести руки в стороны).
Первая рыбка сказала:- нырять здесь легко
(имитация ныряния).
Вторая сказала:- ведь здесь глубоко
(грозят указательным пальцем).
Третья сказала:- мне хочется спать
(руки лодочкой под ухо).
Четвертая стала чуть-чуть замерзать
(потереть кистями плечи).
Пятая крикнула:- здесь крокодил
(руками имитируют пасть крокодила).
Плывите скорее, чтоб не проглотил
(убегают).

Динамическая пауза «Космонавт»

В тёмном небе звёзды светят,
(Пальцы сжимают и разжимают)
Космонавт летит в ракете.
(Ладони сомкнуты над головой)
День летит и ночь летит
И на землю вниз глядит.
Видит сверху он поля,
(Соединяют пальцы)
Горы, реки и моря.
(Руки разводят в стороны)
Видит он весь шар земной,

Шар земной – наш дом родной.
(Ладони над головой «крышей»).

Динамическая пауза «Кошечка проснулась»

Кошечка проснулась
(дети сидят на корточках, спят),
Сладко потянулась
(встают на ножки, руки в стороны),
На носочках встала
(встают на носочки),
Лапки вверх подняла
(поднимают руки вверх).
Мышку увидела,
За мышкой побежала – 2 раза
(дети бегут по кругу),
Прыг, прыг, прыг
(прыгают)
Да не поймала!
(разводят руки в стороны).

Физминутка «Сбор урожая»

Мы картошку накопили,
Огурцы с гряды сорвали,
Выдернули всю морковку,
Срезали капусту ловко,
И в корзине от земли
Вам подарок принесли.

Физминутка «Изучаем наше тело»

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать! (дети шагают по кругу, останавливаются)
Вот спина, а вот животик (показывают обеими руками спину, затем живот),
Ножки (топают ножками),
Ручки (протягивают руки вперед и вращают кистями),
Глазки (указательными пальцами обеих рук показывают глаза),
Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот),
Носик (указательным пальцем правой руки показывают на нос),
Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши),
Голова (кладут руки на голову),
Покачать успел едва (качают головой из стороны в сторону),
Шея крутит головой (обхватили шею ладонями),
Ох, устала ой-ой-ой!
Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам),
И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины к вискам),
Вот реснички (указательными пальцами показывают реснички),
Запорхали, словно птички (дети моргают глазами),
Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам),

Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке),
Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы),
Как травы луговые.
Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой до левого),
Локти (не убирая рук с плеч, выставляют вперед локти),
И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям),
У меня, Сережи, Лены (выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом показывая на других детей).

Физкультминутка «На морозе»

Ручки вверх, ручки вниз.
На носочках подтянись.
Ручки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем поприседаем,
Никогда не замерзаем.