



Физминутка

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Взрослым важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а, наоборот, вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать физкультминутками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают

утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

Общеразвивающие упражнения- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -

В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

б) В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;
- использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Тема: «Весна»

Пришла Весна

Улыбаются все люди — *Дети поднимают руки над*

Весна, весна, весна! *головой и ритмично хлопают.*

Она везде, она повсюду *Делают ритмичные*

Красна, красна, красна. *повороты туловища.*

По лугу, лесу и полянке *Ритмично шагают на*

Идет, идет, идет. *месте.*

На солнышке скорей *Взмахивают обеими*

погреться *руками к себе.*

Зовет, зовет, зовет.

В поле я гуляю

В поле я гуляю, *Ходьба на месте с высоким*

Ноги поднимаю. *подниманием колена.*

Наклонюсь к цветам поближе *Наклониться.*

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат *Сделать несколько вдохов*

Ощутить я тоже рад! *носом.*

Рвать не буду я цветы, *Выпрямиться, повороты головы вправо – влево.*

Много будет красоты. *Развести руки.*

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы *Потягивания — руки в*

Небывалой красоты. *стороны.*

К солнцу тянутся цветы. *Потягивания — руки вверх.*

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, *Дети машут руками,*

Только это не беда. *изображая ветер.*

Наклоняются цветочки, *Наклоны.*

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. *Принять положение*

правильной осанки.

Тема «Лето»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, *Скачут по кругу.*

Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, *«Плывут».*

Будем прыгать и кататься. *Прыгают.*

Будем бегать, загорать *Бегают по группе.*

И цветочки собирать.

Тема «Насекомые»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*

А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*

Наклонюсь, возьму в ладошки *Наклониться «взять кузнечика».*

Здесь скакать ему не надо *Погрозить пальчиком.*

Пусть сидит он лучше в травке *Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».*

Там с ним будет все в порядке. *Наклониться «отпустить кузнечика».*

Бабочка

Бабочка летала, *Медленный бег на носочках,*
Над цветком порхала. *руки делают взмахи вверх- вниз.*
Села, посидела *Присесть, покачать головой*
И нектар поела. *вниз – вверх.*
Два своих больших крыла *Встать опустить и*
Опустила, подняла. *поднять выпрямленные руки.*
Полетела дальше, *Медленный бег на*
Чтобы мир был краше. *носочках, руки делают взмахи вверх-вниз.*

Тема «Деревья. Кусты»

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, *Ноги на ширине плеч,*
Вправо, влево наклоняет: *руки за голову.*
Раз - наклон и два — наклон, *Наклоны туловища*
Зашумел листвою клен. *вправо и влево.*

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле. *Потягивания — руки в*
Хорошо расти на воле! *стороны.*
Каждое старается, *Потягивания - руки*
К небу, к солнцу тянется. *вверх.*
Вот подул весёлый ветер, *Дети машут руками.*
Закачались тут же ветки,
Даже толстые стволы *Наклоны вперед.*
Наклонились до земли.

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Матрешки

Мы веселые милашки *Руки на пояс раскачиваться в стороны.*
Чудо – куклы, неваляшки *Продолжать раскачиваться.*
Мы танцуем и поем, *Приседание.*
Очень весело живем. *Прыжки на месте.*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, *Прыжки на месте.*

Приседай-ка. *Приседания.*

Непослушный ты какой! *Хлопки в ладоши.*

Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, *Поднимать и опускать руки*

Вверх-вниз, вверх-вниз! *вверх.*

А потом она танцует, *Повороты вокруг себя.*

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам *Наклоны вперед.*

Поклонись, поклонись!

Тема «Домашние птицы»

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*

Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, *Машем руками-*

Ж-ж-ж! крыльями.

Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*

Га-га-га! *шеей.*

Клювом перья расправляют. *Повороты туловища влево-вправо.*

Петух

Шел по берегу петух, *Ходьба по площадке, махи руками в стороны.*

Поскользнулся, в речку *Сесть, руки вниз.*

— бух!

Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.*

Надо под ноги смотреть.

Петушина семья

Вот идет петушок, *Ходят с высоким подъемом*

Гордо поднял гребешок. *ноги, оттягивая носок*

Красная борода, *вниз. Корпус держат*

Важная походка. *прямо. Голова слегка поднята. Прямые руки слегка отведены назад. Во время движения ритмично поднимают и опускают руки.*

Вышла курочка гулять, *Ходят на носках, руки*

Свежей травки пощипать, *опущены вниз, кисти держат перпендикулярно корпусу.*

А за ней ребятки — *Легкий бег, руки согнуты*

Желтые цыплятки. *к плечам.*

Тема «Явления природы»

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам *Шагаем на месте.*

Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек. *Прыжки на месте.*

Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град, *Присели, хлопки в*

Все под крышами сидят. *ладоши.*

Только мой братишка в луже *Шагаем на месте.*

Ловит рыбу нам на ужин.

Тема «Овощи»

Овощи

На огород мы побежим, *Бегут по кругу.*

Что растет там, поглядим.

Под листочками на грядке *Наклоняют туловище*

Огурцы играют в прятки. *вправо-влево.*

Дождик мой водить начнет —

Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро: *Наклоняют голову—*

Надо было брать ведро! *вправо-влево.*

Я уже большою стала —Для поливки лейки мало.

И зеленая стрела *Встают на носки,*

Очень быстро подросла. *поднимая руки вверх.*

Жаль, нельзя взлететь стреле — Крепко держит лук в земле.

Смотрит с грядки грустно-грустно *Приседают*.

Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело, А она не загорела.

Тема «Моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *Хлопаем в ладоши*.

Кто живет у нас в квартире? *Шагаем на месте*.

Раз, два, три, четыре, пять *Прыжки на месте*.

Всех могу пересчитать: *Шагаем на месте*.

Папа, мама, брат, сестра, *Хлопаем в ладоши*.

Кошка Мурка, два котенка, *Наклоны туловища влево-вправо*.

Мой сверчок, щегол и я - *Повороты туловища влево-вправо*.

Вот и вся моя семья. *Хлопаем в ладоши*.

Тема «Маленькие помощники. Любимая мамочка»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: *Наклоны вперед*,

Сами в тазике стираем. *движения руками*,

И рубашки, и носочки *имитирующие полоскание*

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко *Потягивания — руки в*

Для одежды три верёвки. *стороны*.

Светит солнышко-ромашка, *Потягивания —руки*

Скоро высохнут рубашки. *вверх*.

Тема «Транспорт»

Самолеты

Самолёты загудели, *Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*

Самолёты полетели. *Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*

На полянку тихо сели, *Присесть, руки к коленям*

Да и снова полетели. *Руки в стороны, "летим" по*

У-у-у-у-у-у.. кругу.

Автобус

Мы в автобус дружно сели *Приседают на корточки.*
И в окошко посмотрели. *Делают повороты головой вправо, влево.*
Наш шофер педаль нажал, *Одной ногой нажимают на воображаемую педаль.*
И автобус побежал. *Бегут по кругу, в руках «руль».*

Тема «Дед Мороз и снегурочка»

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз *Пружиня ногами, выполняют*
Через дуб перерос. *повороты корпуса вправо-*
Через дуб перерос, *влево, протягивая вперед руки.*
Прикатил подарков воз: *Рисуют в воздухе обеими руками большой круг.*
Морозы трескучие, *Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам.*
Снега сыпучие, *Взмахивают кистями сверху вниз.*
Ветры завьюжные, *Качают руками над головой.*
Метели дружные. *Постепенно опускают руки вниз, вращая кистями.*

Тема «Зимние развлечения»

Наша елка

Наша елка велика, *Делают круговые движения руками.*
Наша елка высока, *Встают на носки, подняв руки вверх.*
Выше мамы, выше папы, *Приседают, руки вперед, и встают на носки.*
Достает до потолка. *Тянутся вверх.*
Будем весело плясать, *Выставляют поочередно* Будем песни распевать, *ноги на*
пятку, разводя руки в Чтобы елка захотела *стороны и ставя их на пояс.*
В гости к нам прийти опять!

Тема «Одежда»

Гномики-прачки

Жил-были в домике *Идут по кругу.*
Маленькие гномики:
Токи, Пики, Лики,
Чики, Микки.

Раз, два , три, четыре, пять, *Прыгают на месте.*

Стали гномики стирать: *Наклонившись вперед, Токи – рубашки, делают движения,*

Пики – платочки, *напоминающие стирку.*

Лики – штанишки,

Чики – носочки.

Микки умничка был, *Идут по кругу.*

Всем водичку носил.

Тема «Обувь»

Сапожки

Вот они, сапожки. *Стоят по кругу.*

Этот – с левой ножки. *Выставляют вперед левую ногу.*

Тот – с правой ножки. *Выставляют вперед правую ногу.*

Если дождичек пойдет, *Прыгают на месте.*

Наденем калошки.

Тема «Домашние животные и их детеныши»

Теленок

Бу-бу, я рогатый. *Делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев.*

Бу-бу, я хвостатый. *Делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину.*

Бу-бу, я ушастый. *Делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову.*

Бу-бу, очень страшный. *Сделав «рожки» на голове,*

Бу-бу, испугаю. *бодаются.*

Бу-бу, забодаю.

Бычок

Маленький бычок, *Присели, встали.*

Желтенький бочок, *Наклоны в сторону.*

Ножками ступает, *Тонаем.*

Головой мотает. *Мотаем головой.*

-Где же стадо? Му-у-у *Поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону.*

Скучно одному-у-у-! *Наклонились вниз и помахали вытянутыми руками.*

Тема «Дикие животные и их детеныши»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, *Стоя по кругу, приседают на корточки.*

Друг на друга поглядели. *Глядят друг на друга.*

И похлопали в ладошки: *Хлопают в ладоши.*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке? *Ставят руки на голову,*

- Пляшут весело там ушки. *словно ушки.*

Раз подскок, два подскок - *Прыгают на месте.*

Поскакали все в лесок. *Скачут врассыпную.*

Тема «Дикие животные»

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо.*

Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.)*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.*

Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.*

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки *Ходьба на месте.*

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки

— Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся *Дети садятся.*

И на брёвнышке уселся.

Хитрые зайчата

Напала лисица на заячий след. *Ходьба на носках,*

Мечтает лисица: *руки за спиной.*

«Вот будет обед!..»

Но зайки, заметив *Прыжки на двух*
Под елкой лису, *ногах, руки вперед*
Рассыпались стайкой *перед грудью,*
И скрылись в лесу. *согнутые в локтях.*

Тема «Наш дом»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, *Хлопают в ладоши.*
Много мебели в квартире. *Прыгают на месте.*
В шкаф повесим мы рубашку, *Делают повороты вправо-влево.*
А в буфет поставим чашку. *Поднимают руки вверх и потягиваются.*
Чтобы ножки отдохнули, *Трясут каждой ногой.*
Посидим чуть-чуть на стуле. *Приседают на корточки.*

Тема «Птицы»

Птички

Птички в гнездышке сидят *Дети садятся на корточки.*
И по сторонам глядят. *Поворачивают голову в стороны.*
Погулять они хотят *«Разлетаются»,*
И тихонько все летят. *машут руками.*
Налетались, утомились *Опять занимают*
И обратно возвратились. *прежние места и усаживаются на корточки.*

Ворона

Вот под елочкой зеленой *Прыжки на двух ногах*
Скачут весело вороны, *руки вдоль туловища, ладони в стороны.*
Целый день они летали *Присесть ,имитация*
И добычу добывали. *добывания корма.*
Только к ночи умолкают *Прыжки на двух ногах, руки в стороны или бег.*
И все вместе засыпают. *Присесть, имитация сна.*

Ласточки

Ласточки летели, *Бегут по кругу, машут руками,*

Все люди глядели. *изображая полет птиц.*
Ласточки садились, *Приседают, руки заводят за*
Все люди дивились. *спину, как бы складывают крылья.*
Сели, посидели, *Бегут по кругу, машут руками.*
Взвились, полетели.
Полетели, полетели,
Песенки запели.

Птички

Маленькие птички, *Машем руками, как*
Птички-невелички, *крылышками.*
По лесу летают,
Песни распевают.
Буйный ветер налетел, *Руки вверх, раскачиваемся*
Птичек унести хотел. *из стороны в сторону.*
Птички спрятались в дупло, *Приседаем на корточки,*
Там уютно и тепло. *закрываем голову руками.*

Тема «Труд»

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, *Наклоны из стороны в сторону, руки на поясе.*
Гномы строят новый дом, *Стучим кулаком об кулак.*
Красят стены, крышу, пол, *Руками "красим" сбоку, вверху, внизу.*
Прибирают всё кругом. *«Метём" метлой.*
Мы к ним в гости придём *Шаги на месте.*
И подарки принесём. *Руки вперёд, ладонями вверх.*

Шофер

Качу, лечу во весь опор. *Бегут по кругу, крутят*
Я сам – шофер, *воображаемый руль.*
Я сам – мотор.
Нажимаю на педаль - *Останавливаются, И машина мчится в даль. нажимают*
на воображаемую педаль правой ногой, бегут по кругу.