**Понятие физкультминутки. Значение физкультминутки на занятиях в детском саду.**

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные [результаты](javascript://). Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку. У детей улучшается 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 движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, 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. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

**Виды физкультминуток.**

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения [эффективности](javascript://) усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их 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 и т.п., 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.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обученuю грамоте в старших группах. 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.

3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что 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», «Солдатик», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

**Рекомендации по проведению физкультминуток.**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. 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. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти pyки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

З. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

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

7.Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8.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.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

**Физкультминутки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Котик**  Котик спал, затем проснулся,  Выгнул спинку, потянулся,  Нос налево повернул,  Шкурку серую встряхнул,  Повернул направо нос,  Посмотрел на черный хвост,  Прыгнул вверх, еще разок  И уселся в уголок. | **Васька-кот**  Ходит Васька серенький,  Хвост пушистый, беленький,  Ходит Васька-кот.  Сядет умывается,  Лапкой вытирается,  Песенки поет.  Дом неслышно обойдет,  Притаится Васька-кот,  Серых мышек ждет. |
| **Зайка серый**  Зайка серый умывается,  Видно, в гости собирается:  Вымыл носик,  Вымыл ротик,  Вымыл ухо,  Вытер сухо! | **Кузнечики**  Поднимайте плечики,  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок!  Стоп!  Сели, посидели,  Травушку поели,  Тишину, послушали.  Выше, выше, высоко,  Прыгайте на носках легко! |
| **Мышки**  Вышли мышки как-то раз  Поглядеть, который час.  Раз, два, три, четыре,  Мышки дернули за гири.  Вдруг раздался страшный звон,  Убежали мышки вон. | Ходьба на месте  Повороты вправо-влево, пальцы обеих рук перед глазами в виде трубочки  Хлопки над головой в ладоши  Руки вверх, присесть, опуская руки вниз  Хлопки перед собой  Бег на месте |
| **Жираф**  Рвать цветы легко и просто  Детям маленького роста,  А тому, кто так высок,  Нелегко сорвать цветок! | Наклоны вниз  Встать на цыпочки и потянуться вверх |
| **Цапля**  Очень трудно так стоять,  Ножку на пол не спускать  И не падать, не качаться,  За соседа не держаться. | Стихотворение декламируется детьми 2 раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на другой |
| **Воробышек**  Наш воробышек качаться захотел.  В гости к тоненькой  былинке прилетел.  Сел на самую вершинку,  Цынь-цвиринь  Покачай меня, былиночка, подкинь!  Колыхается былинка на ветру,  Ой, как солнце ярко светит по утру! | Наклоны в стороны  Имитируют взмахи крыльев  Поднимают руки вверх, соединяют пальчики вместе  Наклоны вправо-влево  Прищуривают глаза, закрывают их руками |
| **Бабочка**  Спал цветок и вдруг проснулся,  Больше спать не захотел.  Шевельнулся, потянулся,  Взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. | Руки через стороны вверх – вдох  И. п. – выдох  Плавно поднять руки вверх, смотреть на пальцы. Руки вниз  Потереть кулачками глаза |
| **Дождь**  Приплыли тучи дождевые:  Лей, дождь, лей!  Дождинки пляшут, как живые:  Пей, рожь, пей!  И рожь, склонясь к земле зеленой,  Пьет, пьет, пьет,  А теплый дождь неугомонный  Льет, льет, льет! | Дети стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз, свободно потряхивают кистями рук  Продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх  Опускают ладони вниз, чуть нагибаясь к полу  Поднимают руки вверх, прыгают |
| **Солнечные зайчики**  Солнечные зайчики играют на стене,  Поманю их пальчиком,  Пусть бегут ко мне!  Ну! Лови, лови! Скорей!  Вот, вот, вот! Левей, левей!  Убежал на потолок! | Наклоны головы вправо-влево  Манящие движения пальчиком, рукой  Ловящие движения рук.  Поднимают руки вверх, к потолку |
| **Цветы**  Наши нежные цветки  Распускают лепестки.  Ветерок чуть дышит,  Лепестки колышет.  Наши алые цветки  Закрывают лепестки,  Тихо засыпают,  Головой качают. | Плавно раскрывают пальцы  Помахивают руками перед собой  Закрывают пальцы, сжимают в кулачки  Плавно опускают руки |
| **Вот мы руки развели**,  Словно удивились,  И друг другу до земли  В пояс поклонились.  Наклонились, выпрямились,  Ниже, дети, не ленитесь!  Выдох-вдох, выдох-вдох!  Мы ладонь к глазам приставим,  Ноги крепкие расставим,  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво.  И налево надо тоже  Поглядеть из-под ладошек.  И направо! И еще  Через левое плечо!  Хватит! Выдохнуть, вдохнуть… | **Речка**  К речке быстрой мы спустились,  Наклонились и умылись.  1, 2, 3, 4,  Вот как славно освежились.  А теперь поплыли дружно.  Делать так руками нужно:  Вместе раз – это брас,  Одной – другой – это кроль,  Все как один  Плывем, как дельфин.  Вышли на берег крутой  И отправились домой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Буратино**  Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся,  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |  |
| **Теплоход**  От зеленого причала  Оттолкнулся теплоход.  Раз, два,  Он назад шагнул сначала,  Раз, два,  А потом шагнул вперед,  Раз, два,  И поплыл, поплыл по речке,  Набирая полный ход. | Встать  Шаг назад  Шаг вперед  Волнообразные движения руками  Ходьба на месте |
| **Клён**  Ветер тихо клен качает,  Вправо, влево наклоняет.  Раз наклон и два наклон,  Зашумел листвою клен. | Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо-влево |
| **Помощники**  Дружно помогаем маме:  Мы белье полощем сами,  1, 2, 3, 4 –  Потянулись, наклонились,  Хорошо мы потрудились! | 1, 2 – стойка на носках, руки вверх (потянулись)  3, 4 – наклон вперед, покачивание руками вправо-влево как полоскание (наклонились) |
| **Речка**  Вьется недалечко  Реченька-река,  Маленькая речка –  Меньше ручейка,  Ни поплыть, ни нырнуть,  Только ножки окунуть –  Чуть-чуть. | Волнообразные движения руками  Присесть  Изобразить движения  Поболтать поочередно ногами  Показать пальчиками |
| **Руки подняли и покачали** –  Это деревья в лесу,  Руки нагнули, кисти встряхнули –  Ветер сбивает росу,  В стороны руки, плавно помашем –  Это к нам птицы летят,  Как они сядут, тоже покажем –  Руки отводим назад. | **Лягушки-подружки**  На болоте 2 подружки,  2 зеленые лягушки  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались.  Ножками топали,  Лапками хлопали,  Вправо-влево наклонялись  И обратно возвращались.  Вот здоровья в чем секрет,  Всем друзьям физкульт - привет! |
| **Хомячок**  Хома, хома, хомячок,  Полосатенький бочок,  Хома раненько встает,  Ушки моет, шейку трет,  Подметает чисто хатку  И выходит на зарядку. | Руками провести по бокам  Потянуться  Круговые движения около уха, потереть шею  Мести  Ходьба на месте |

|  |  |
| --- | --- |
| **Жук**  В группу к нам жук влетел,  Зажужжал и запел: ж-ж-ж-ж.  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Жук на носик хочет сесть,  Не дадим ему присесть.  Жук наш приземлился,  Зажужжал и закружился: ж-ж-ж-ж.  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко,  Жук, вот левая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Жук наверх полетел  И на потолок присел.  На носочки мы привстали,  Но жука мы не достали.  Хлопнем дружно хлоп-хлоп  Чтобы улететь он смог: ж-ж-ж-ж  И уселся в уголок. | Грозят пальцем  Указывают рукой направление и прослеживают взглядом  Правой рукой направление движения к носу со стороны  Направление движения вниз, приседание  Вращательные движения типа волчка, встают  Поочередно протягивают ладони, смотрят на них  Поднимают руки вверх и смотрят на потолок  Поднимаются на носочки и вытягивают руки вверх  Хлопки над головой  Имитируют полет жука  Садятся на стульчики |
| **Мы писали, мы писали**,  Наши пальчики устали.  А теперь мы отдохнем  И опять писать начнем. | На носочки поднимайся,  Приседай и выпрямляйся.  Руки в стороны, в кулачок,  Разожми и на бочок. |
| Девочки и мальчики  Прыгают, как мячики,  Ножками топочут,  Весело хохочут. |  |