

Рекомендации для воспитателей



«ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

- **Физкультурные минутки** – кратковременные (1 – 2мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинается проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

- На занятиях по изобразительной деятельности физкультминутка включает активное сгибание и разгибание рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук и т.п
- На занятиях по математике, развитию речи целесообразно использовать упражнения для мышц спины, потягивания, выпрямление с глубоким дыханием через нос.

! Но следует не забывать, что физкультминутки должны носить игровой характер.

- **Физкультурные паузы** (двигательная разминка 5 – 8 мин) – активный отдых детей, проводимый между занятиями, с использованием физических упражнений.

Выделяют 2 формы организации детей для проведения физкультурных пауз:

1. **Самостоятельное выполнение движений, физических упражнений**, которое приучает детей целесообразно использовать время между занятиями в активном движении. Это способствует воспитанию привычек и умений саморегуляции.
2. **Фронтальное выполнение движений, физических упражнений под руководством педагога.** Организационный (фронтальный) способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных игр и музыкальных игр.

Подборка физкультминуток

Бегут, бегут со двора.

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка- каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Хлоп-хлоп.

Хлоп-хлоп, хлопок-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Под кроватью черный кот.

Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди,
имитирующее движение лап кота)
И мешает детям спать. (подъем с ритмичным помахиванием указательным
пальцем правой руки)

Зайки.

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!



Литература:

1. Сайкина Е.Г "Физкультпривет минуткам и паузам!"
2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006. – 144с.