

«Физкультурные минутки в детском саду и дома»



Физминутка — небольшой комплекс упражнений, проводимый в игровой форме для снятия мышечной усталости и восстановления работоспособности детей.

Физкультминутка поможет расслабиться, снять напряжение, улучшить кровообращение. Само название включает длительность динамической паузы: 1-2 минуты, за которые дети имеют возможность поменять положение тела, подвигаться, получить заряд бодрости, что благотворно отражается на развитии нервной системы. Детские физкультминутки как правило сопровождаются короткими стишками или небольшими тематическими рассказами, призывающими к выполнению движения. Тематические физминутки с умело подобранным текстом способствуют повышению интереса к занятию. Предлагаемые движения не должны быть сложными, чтобы каждый ребенок с легкостью и удовольствием справился с предложенной игрой.

Существует множество форм проведения физминуток:

- подвижная игра
- игра-подражание
- танцевальные движения
- обще-развивающие упражнения
- мимические упражнения
- гимнастика для глаз
- гимнастика для отдельных частей тела.

ПРИМЕРЫ ФИЗМИНУТОК

Физкультминутка «Мы устали, засиделись»

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
То на стенку посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот.
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Приседать не торопись!
Мы в последний раз присели,
А теперь на место сели.

Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали
Руки дружно вверх подняли
Руки в стороны, вперед
А теперь наоборот
Влево-вправо повернулись
И друг другу улыбнулись
Тихо сели и опять будем
Дело продолжать (домик рисовать, наш рассказ читать...)

Физминутка «Отправляемся в полет»

Мы сегодня с вами дети
Полетаем на ракете
Руки вверх и подтянись
Мчит ракета прямо ввысь
А быть может самолет
Всех детей умчит в полет?
Взмах крыла на раз, два, три
Друг на друга посмотри
Полетали и опять
Будем вместе рисовать (сочинять, считать...)

Физминутка «Мы теперь богатыри!»

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри!
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и ещё
Через левое плечо.

Физминутка «Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге,
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад – вперёд,
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
Наконец медведь наелся
И на брёвнышко уселся.

Физминутка «Мы к плечам прижали руки!»

Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать!
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всё на свете.
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем!