

## **Физкультминутки в режиме ДОУ (рекомендации для воспитателей)**



Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка необходимо сохранять постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Чем планомернее и более систематично ведется работа по формированию у дошкольников разнообразных навыков, тем легче и без ущерба для здоровья они справляются с необходимыми обязанностями.

В дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ) должны быть созданы условия для разнообразной двигательной деятельности детей. Оптимальный уровень двигательной активности обеспечивается не только проведением утренней гимнастики, занятий физической культурой, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности, но и физкультминутками.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка хотя и кратковременна (1-2 минуты в младшем дошкольном возрасте; 3-5 минут в старшем дошкольном возрасте), но способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность. Физкультминутка призвана активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется 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 в движениях их содержание, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Каждое движение дети учат вместе с воспитателем, а потом они выполняют их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

Время, наиболее благоприятное для проведения физкультминутки - переход от одной части к другой в процессе непосредственно образовательной деятельности с целью переключения внимания детей с одной деятельности на другую или в конце работы, 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.

При этом необходимо учитывать следующий факт - при использовании наглядных пособий в процессе непосредственно образовательной деятельности физкультминутка может и помешать успешному его проведению.

Не все виды непосредственно образовательной деятельности требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, в занятия по музыкальному воспитанию нет надобности включать физкультминутку, так как они насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если дошкольникам дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, например, во время рисования карандашами у малышей быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики. В этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо.

## **Виды физкультминуток, используемых в режиме дня ДОУ**

- Физкультминутки, проводимые в различных видах непосредственно образовательной деятельности по мере проявления утомления у детей или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание дошкольников с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала, заботы о здоровье, укрепления детского 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, сопровождающиеся текстом (как правило, в стихотворной форме). Герои и персонажи таких физкультминуток – мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, заяка, медведи, петух, аист, жук, ворона, плавцы, деревья и т. п.

- Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания в руках кисти или карандаша. 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.
- Физкультминутки, которые можно проводить на утренней зарядке. 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**

1. Перед применением физкультминутки необходимо детей познакомить с ее содержанием, отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движений. 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.

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

4. Произносить тексты физкультминуток надо выразительно, повышая или понижая голос, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

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

6. 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.

7. Содержание физкультминутки варьируется в зависимости от характера и условий проведения.



## Подборка физкультминуток

Если хочешь строить мост, (Дети идут по кругу.)

Наблюдать движение звезд, (Останавливаются и поднимают руки вверх.)

Управлять машиной в поле (Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе.)

Иль вести машину ввысь - (Расставив руки в стороны, «летают» по группе.)

Хорошо работай в школе, (Руки складывают, как школьники за партой.)

Добросовестно учись! (Дети расставляют руки и ноги в стороны.)



Листья осенние тихо кружатся, (Дети плавно кружатся на месте.)

Прямо нам под ноги листья ложатся (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят (Водят руками по полу.)

Будто опять закружиться хотят (Дети плавно кружатся на месте.)



Здравствуй, радуга-дуга, (Дети выполняют наклон.)

Разноцветный мостик! (Широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу.)

Здравствуй, радуга-дуга! (Вновь выполняют наклон.)

Принимай нас в гости. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Мы по радуге бегом (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

Пробежимся босиком.

Через радугу-дугу (Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.)

Перепрыгнем на бегу (Делают еще четыре прыжка на носках.)

И опять бегом, бегом (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

Пробежимся босиком.

Я - чайник, (Дети стоят, одна рука изогнута, как носик чайника, другую - на поясе.)

Ворчун, хлопотун, сумасброд, (Вращают туловищем по круговой оси.)

Я вам напоказ выставляю живот. (Надувают живот.)

Я чай кипячу, клокочу и кричу: (Топают обеими ногами.)

«Эй люди, я с вами тоже чай пить хочу» (Делают призывные движения правой рукой.)



Руки в стороны - в полет (Дети поднимают прямые руки в стороны.)

Полетит наш самолет. (Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)

Сделал правый поворот (Поворачиваются вокруг себя вправо, подняв правую руку.)

Сделал левый поворот, (Поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку.)

Крыльями покачал, (Покачивают разведенными в стороны руками.)

Загудел и задрожал. (Поднимаются на носки и опускаются на всю ступню и гудят.)

Начинается полет, (Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)

Полетел наш самолет, (Бегут по кругу, расставив руки в стороны.)

Вот закончился полет, (Замедляют бег.)

Приземлился самолет. (Дети опускаются на одно колено.)





Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем. (Дети идут по кругу.)  
Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! (Разводят руки широко в стороны.)  
Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер (Поочередно выставляют руки.)  
Расстиляется ковер (Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.)  
И направо и налево (Касаются левой ступни правой рукой, потом наоборот.)  
К небу ручки протянули, (Поднимают руки вверх.)  
Позвоночник растянули. (Потягиваются.)  
Отдохнуть мы все успели и на место снова сели (Дети садятся.)



Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так? (Руки разведены в стороны, плечи подняты.)  
Это маятник в часах отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время, (Приседают.)  
Снова спрячется за дверью, (Закрывают лицо руками.)  
Стрелки движутся по кругу, не касаются друг друга. (Вращают туловищем вправо.)  
Повернемся мы с тобой против стрелки часовой. (Вращают туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходят на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Ходят в замедленном темпе.)  
А бывает, что спешат, словно убежать хотят! (Бегут на месте.)  
Если их не заведут, то они совсем встают. (Дети останавливаются.)



Самолеты загудели (Дети вращают перед грудью согнутыми в локтях руками.)

Самолеты полетели (Разводят руки в стороны, наклоняются влево и вправо.)

На полянку тихо сели (Приседают, руки к коленям.)

Да и снова полетели. (Дети бегут с разведенными в стороны руками.)



Девочки и мальчики (Хлоп, хлоп, хлоп - дети хлопают в ладоши.)

Прыгают, как мячики (Прыг-скок, прыг-скок - прыгают на месте.)

Ножками топчут (Топ, топ, топ - топают ногами.)

Весело хохочут (Ха, ха, ха - хохочут.)

Глазками моргают (Ритмичное зажмуривание глаз.)

После отдыхают. (Приседают, руки свободные.)



Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Дети прыгают на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища вправо.)

Наклонился левый бок. (Наклоны туловища влево)

А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки. (Поднимают руки вверх.)

Сядем на дорожку, разомнем мы ножки. (Садятся и гладят колени.)

Согнем правую ножку, согнем левую ножку (Поочередно сгибают ноги в колене.)

Ноги высоко подняли (Поднимают ноги вверх)

И немного подержали. (Удерживают ноги на весу.)

Головою покачали (Качают головой.)

И все дружно вместе встали. (Дети встают.)



Мы на плечи руки ставим, *(Дети приставляют руки к плечам.)*  
Начинаем их вращать. *(Вращают плечи вперед и назад.)*  
Так осанку мы исправим, раз-два-три-четыре-пять! *(Выпрямляются.)*  
Руки ставим перед грудью, *(Сгибают руки в локтях перед грудью.)*  
В стороны разводим. *(Рывки руками в стороны.)*  
Мы разминку делать будем при любой погоде. *(Поворачиваются вправо и влево.)*  
Руку правую поднимем, *(Правая рука поднимается вверх.)*  
А другую вниз опустим. *(Левая рука опускается вниз.)*  
Мы меняем их местами, плавно двигаем руками. *(Меняют положение рук.)*  
А теперь давайте вместе пошагаем все на месте. *(Дети шагают на месте.)*



Голова чтоб не болела, ей вращаем вправо-влево. *(Дети вращают головой.)*  
А теперь руками крутим -  
и для них разминка будет. *(Вращают прямые руки вперед и назад.)*  
Тянем наши руки к небу, *(Поднимают руки вверх, потягиваются.)*  
В стороны разводим. *(Разводят прямые руки в стороны.)*  
Повороты вправо-влево плавно производим. *(Поворачиваются вправо и влево.)*  
Наклоняемся легко, *(Наклоняются вперед.)*  
Достаем руками пол. *(Касаются пальцами пола.)*  
Потянули плечи, спинки, а теперь конец разминке. *(Дети садятся на места.)*



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Руки кверху<br/>поднимаем,<br/>А потом их отпускаем.<br/>А потом их развернем<br/>И к себе скорей<br/>прижмем.<br/>А потом быстреей,<br/>быстреей<br/>Хлопай, хлопай<br/>веселей.</p>  | <p>Вот помощники мои,<br/>Их как хочешь поверни.<br/>Раз, два, три, четыре,<br/>пять.<br/>Постучали, повернули<br/>И работать захотели.<br/>Тихо все на место сели.</p>  | <p>Раз – подняться,<br/>потянуться,<br/>Два – нагнуться,<br/>разогнуться,<br/>Три – в ладоши три<br/>хлопка,<br/>Головою три кивка.<br/>На четыре – руки шире,<br/>Пять – руками помахать,<br/>Шесть – на место тихо<br/>встать.</p>  |
| <p>Мы – веселые<br/>мартышки,<br/>Все ногами топаем,<br/>Все руками хлопаем,<br/>Надуваем щечки,<br/>Скачем на носочках.<br/>Дружно прыгнем к<br/>потолку,<br/>Пальчик поднесем к<br/>виску<br/>И друг другу даже<br/>Язычки покажем!<br/>Шире рот откроем,<br/>Гримасы все состроим.</p> | <p>Мы ладонь к глазам<br/>приставим,<br/>Ноги крепкие расставим.<br/>Поворачиваясь вправо,<br/>Оглядимся величаво.<br/>И налево надо тоже<br/>Поглядеть из под<br/>ладошек.<br/>И направо. И еще<br/>Через левое плечо.<br/>Переходим на ходьбу.<br/>Выше ноги. Стой: раз-<br/>два!<br/>Мы зарядку делать<br/>будем,</p> | <p>Быстро встаньте,<br/>улыбнитесь,<br/>Выше, выше подтянитесь.<br/>Ну-ка, плечи<br/>распрямите,<br/>Поднимите, опустите,<br/>Влево-вправо<br/>повернулись,<br/>Рук коленями коснулись.<br/>Сели, встали, сели,<br/>встали<br/>И на месте побежали.</p>                     |
| <p>Полетели, полетели,<br/>Вперед руками<br/>завертели.<br/>А потом наоборот –<br/>Назад помчался<br/>самолет.<br/><br/>Вверх рука и вниз<br/>рука.<br/>Потянули их слегка.</p>   | <p>Чтоб не болела голова.<br/>Выше руки! Шире плечи!<br/>Раз, два, три! Дыши<br/>ровней.<br/>От зарядки станешь<br/>крепче,<br/>Станешь крепче и<br/>сильней.<br/><br/>Давай с тобой</p>   | <p>Головой качает слон<br/>Раз, два, три – вперед<br/>наклон.<br/>Раз, два, три – теперь<br/>назад. Головой качает<br/>слон –<br/>Он зарядку делать рад.<br/>Хоть зарядка коротка,<br/>Отдохнули мы слегка.<br/>Головою три кивка:<br/>Раз – подняться,<br/>потянуться,</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Быстро поменяли руки!<br/> Нам сегодня не до скуки.<br/> Приседание с хлопками:<br/> Вниз - хлопок и вверх - хлопок.<br/> Ноги, руки разминаем,<br/> Точно знаем - будет прок.<br/> Крутим-вертим головой,<br/> Разминаем шею. Стой!</p> | <p>попрыгаем<br/> И ножками подвигаем.<br/> Раз прыжок и два прыжок,<br/> Поактивнее, дружок!<br/> Все, закончилась зарядка.<br/> Мы пройдемся для порядка.<br/><br/> Быстро встаньте, улыбнитесь,<br/> Выше, выше подтянитесь.<br/> Ну-ка, плечи распрямите,<br/> Поднимите, опустите,<br/> Влево-вправо повернулись,<br/> Рук коленями коснулись.<br/> Сели, встали, сели, встали<br/> И на месте побежали.</p> | <p>Два - согнуться, разогнуться,<br/> Три - в ладоши три хлопка,<br/> Головою три кивка.<br/> На четыре - руки шире,<br/> Пять - руками помахать,<br/> Шесть - на место сесть опять.<br/><br/> Буратино потянулся,<br/> Раз - нагнулся,<br/> Два - нагнулся.<br/> Руки в сторону развел,<br/> Ключик, видно, не нашел.<br/> Чтобы ключик нам достать,<br/> Нужно на носочки встать.</p> |
|---|---|---|

*Стихотворный текст сопровождается соответствующими движениями детей*

**Физкультминутки с использованием пальчиковой гимнастики**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Ежик топал по дорожке<br/> И грибочки нес в лукошке.<br/> Чтоб грибочки сосчитать,<br/> Нужно пальцы загибать.<br/> <i>(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки сжаты в кулаки.)</i></p> | <p>Пальцы делают зарядку,<br/> Чтобы меньше уставать.<br/> А потом они в тетрадке<br/> Будут буквы писать.<br/> <i>(Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки.)</i></p> | <p>Две веселые лягушки<br/> Ни минуты не сидят.<br/> Ловко прыгают подружки,<br/> Только брызги вверх летят.<br/> <i>(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз, затем резко расправляют пальцы. Рука как бы подпрыгивает.)</i></p> |
|---|--|---|

Только уставать  
начнем,  
Сразу пальцы  
разождем,  
Мы пошире их  
раздвинем,  
Посильнее напряжем.  
*(Вытянуть руки вперед,  
растопырить пальцы,  
напрячь их как можно  
сильнее, а затем  
расслабить, опустить  
руки и слегка потрясти  
ими.)*

Дружно пальчики  
сгибаем,  
Крепко кулачки  
сжимаем.  
Раз, два, три, четыре,  
пять -  
Начинаем разгибать.  
*(Вытянуть руки вперед,  
сжать пальцы в кулачки  
как можно сильнее, а  
затем расслабить и  
разжать.)*

Пальцы вытянулись  
дружно,  
А теперь сцепить их  
нужно.  
Кто из пальчиков  
сильнее?  
Кто других сожмет  
быстрее?  
*(Сцепить выпрямленные  
пальцы обеих рук и, не  
сгибая, сильно прижать  
их друг к другу, зажать  
каждый палец между двумя  
другими, отпустить руки  
и слегка потрясти.)*

## **Пальчиковая игра «Гусеница»**



Гусеница, гусеница –

*(Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев.)*

Бабочкина дочка,

*(«Ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки.)*

По травинкам ползает *(То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке».)*

Кушает листочки:

*(И по другой стороне обратно.)*

Ам! Ам! Ам! Ам!

*(Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями. Взрослые в качестве разминки могут «укусить» ладонь крепко, интенсивно отгибая при этом ее пальцы назад.)*

Поела,

*(Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются ...)*

Спать захотела.

*(Одна рука сжимается в кулачок, другая ее накрывает, держит кулачок, как яблоко.)*

Проснулась,

*(Постепенно расправляем ладони.)*

Бабочкой обернулась!

*(Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.)*

Полетела, полетела, полетела!

*(Машем «крыльями» – запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот. Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.)*