

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»**

**Консультация для воспитателей
«Физкультминутка в режиме дня дошкольника»**

Инструктор по физической культуре

Бережко Е.В.

г. Краснодар.

2023г.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель- поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Во время утомления дети начинают отвлекаться, шуметь. Эти признаки служат сигналом, что надо отдохнуть переключить внимание на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 минуты. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления. Обоснованное время проведения физкультминуток является 10-15 минут после начала работы. Выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Упражнения должны быть разнообразны, так как их однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-5 упражнений. Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, повороты, приседания, ходьба, прыжки на месте). В случае незначительного физического и нервно-психического утомления используются упражнения из положения сидя. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из положения стоя, так как они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Варианты проведения физкультминуток: сидя, стоя, в кругу, в шеренгах. Физкультминутка проводится в игровой форме и сопровождается стихотворным текстом.

В результате использования физкультминуток мы способствуем сохранению психического и физического здоровья детей.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ

Наклоны в стороны:

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Самолеты загудели,

Самолеты полетели,

На поляне тихо сели,

Да и снова полетели.

Мы сегодня рано встали
И зарядку делать стали.
Руки вверх, руки вниз,
Влево-вправо повернись.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
А теперь прямо встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз — и постоять.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так — головой своей крутили (Поворачиваем голову вправо и влево)
Медвежата мёд искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так — дружно дерево качали (наклоны туловищем вправо и влево)
И в вразвалочку ходили
И из речки воду пили
Вот так, вот так и из речки воду пили (Наклоны вперёд)
А ещё они плясали! Дружно лапы поднимали!
Вот так, вот так кверху лапы поднимали! (Поднимаем попеременно ручки)
Вот болотце на пути! Как его нам перейти?
Прыг да скок! Прыг да скок! Веселей скачи дружок! (Прыжки вверх)

“Птенчики”

Мы летаем высоко, мы летаем низко,
Мы летаем далеко, мы летаем близко.
Полетели, полетели, полетели,
К маме в гнездышко прилетели.

“Ровным кругом...”

Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так: (выполняем движение, дети повторяют)

“Зайка”

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.
Вот так, вот так он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Вот так, вот так надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Вот так, вот так надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал, зайка – прыг! и убежал.

“Мотылек”

Летал мотылек, порхал мотылек. Присел отдохнуть на душистый цветок.
Летал мотылек, порхал мотылек. Напиться присел на росистый лужок.
Летал мотылек, порхал мотылек. Присел подремать на прохладный пенек!

«Три веселых братца»

Три веселых братца гуляли по двору,
Три веселых братца затеяли игру:
Делали головками — ник-ник-ник,
Пальчиками ловкими — чик-чик-чик,
Хлопали ладошками — хлоп-хлоп-хлоп,
Топотали ножками — топ-топ-топ.

“Обезьянки”

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх, кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились, на пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

“Зарядка”

Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь!
Справа друг, и слева друг. Вместе все – веселый круг!
Под веселые напевы повернемся вправо-влево.
Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!
Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою!
Топни правой ногой! Вправо шаг! На месте стой!
Топни левой ногой! Влево шаг. И снова стой!
Повернись направо к другу, правую дай другу руку.
Повернись налево к другу, левую дай другу руку.
Шаг назад и два – вперед! Влево –вправо поворот!
Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся,
Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.
Покружились, потолкались, повернулись... Разбежались!

“Девочки и мальчики”

Девочки и мальчики прыгают, как мячики.
Ручками хлопают, ножками топают,
Глазками моргают, после отдыхают.
Все выходят по порядку, дружно делают зарядку .
Раз, два, три, четыре — руки выше, ноги шире.
Влево-вправо поворот, наклон назад наклон вперед.
На носочки поднимайся, приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны, ножки вкось, ножки вместе, ножки врозь.
А теперь всем ровно встать, руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать, руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко и отправились в дорожку.

“Раз-два”

Раз-два – выше голова,
три-четыре – руки шире.
Пять-шесть – тихо сесть,
семь-восемь – лень отбросим.

«Наша зарядка»

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать!
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.
Нам холод нипочем!
Походим мы немножко
И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,
Нам нужно «потянуться».
Начинай! Не спеши!
Через нос ровней дыши.

Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать.
А теперь детвора,
Умываться пора!

(Е.Кан)

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивание – руки вверх.)
А внизу леса, поля –
Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону.)
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора. (Дети садятся за столы.)

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)
Вот лиса идет по лесу.
Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. (Потягивания – руки вперед.)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Бег на месте.)
Вот голодная лиса (Ходьба на месте.)
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)
Тяжело вздыхает. (Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает. (Дети садятся за столы.)

Солнечным погожим днем
Мы с друзьями в лес идем.
Мы с собой несем корзинки.
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперед.)
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места! (Повороты влево- вправо.)
Снова мы идем по лесу. (Ходьба на месте.)
А вокруг – так интересно! (Потягивания – руки в стороны.)

Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенек. (Дети садятся за столы.)

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх.)
Вот подул веселый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперед.)
Вправо- влево, взад- вперед –
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо- влево, вперед- назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)
Ветер стих. Возшла луна.
Наступила тишина. (Дети садятся за столы.)

Наклоняемся вперед –
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны вперед.)
А теперь наоборот –
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны назад.)
Приседаем, три- четыре.
На любую гору в мире
Мы залезть, конечно, сможем,
Если тренируем ножки. (Приседания.)
Поднимаем руки вверх,
Опускаем руки вниз.
И еще разок теперь.
Повтори-ка, не ленись.
А сейчас давайте вместе
Будем мы ходить на месте. (Ходьба на месте.)
Превосходно мы размялись!
А теперь за парты сядем. (Дети садятся за столы.)

Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем (Руки перед грудью, рывки руками в стороны)
При любой погоде.
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим.
Мы меняем их местами. Плавно двигаем руками. А теперь мы приседаем,

Приседания считаем.
А когда закончим счет,
Захотим присесть еще. (Приседания.)
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)
А потом за парты сядем,
Ждут нас ручки и тетради. (Дети садятся за столы.)

На лугу цветы
Небывалой красоты. (Потягивания – руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания – руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по прежнему цветут.
На тропинку – прыг! – лягушка.
Ты куда спешишь, квакушка?
С кочки прыг! На кочку прыг!
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)
Вот спокойно еж идет,
На иголках гриб несет.
Он проходит под кустами
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)
Ну а нам пора садиться
И учиться, не лениться. (Дети садятся за столы.)

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз –два, раз –два, раз –два –три, (Дети наклоняются назад)
Да не упади, смотри.
Наклоняемся вперед.
Кто до пола достает?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счету. (Наклоны вперед.)
Полетели, полетели,
Вперед руками завертели.
А потом наоборот (Вращение прямыми руками вперед и назад)
Назад, помчался самолет.
Давай с тобой попрыгаем
И ножками подвигаем.
Раз прыжок и два прыжок
Поактивнее, дружок. (Прыжки на месте.)

Все, закончилась зарядка.
Мы пройдемся для порядка. (Ходьба на месте.)
Остановимся и снова
Мы к занятиям готовы. (Дети садятся за столы.)

На лесной опушке в ряд
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает —
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение-
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот изображает вертолет —
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далекий полет.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны.
Ты, волчишка, не ленись,
Вправо-влево поклонись,
А потом вперед-назад
Получишь бодрости заряд.
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает.
Спину держит прямо-прямо,
Как учила его мама.
Ну а белки словно мячики
Дружно прыгают и скачут.