



ФИЗМИНУТКА

*Составитель: Исмаилова Надежда
Васильевна*

МБДОУ «Детский сад» с.Усть-Уса

***Не секрет, что современные дети очень много времени проводят в сидячем положении: рисуют, занимаются по развивающим пособиям, смотрят телевизор или играют в компьютер. От этого никуда не уйдешь, но в наших силах разнообразить досуг малыша и способствовать тому, чтобы он больше двигался. Поэтому во время организованной образовательной деятельности мы используем физкультминутки.**





Цель:

Развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики.

Задачи:

- *Формирование правильного дыхания**
- *Развитие способности ориентироваться в пространстве;**
- *Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;**
- *Развитие фонематического слуха,**
- *Развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.**

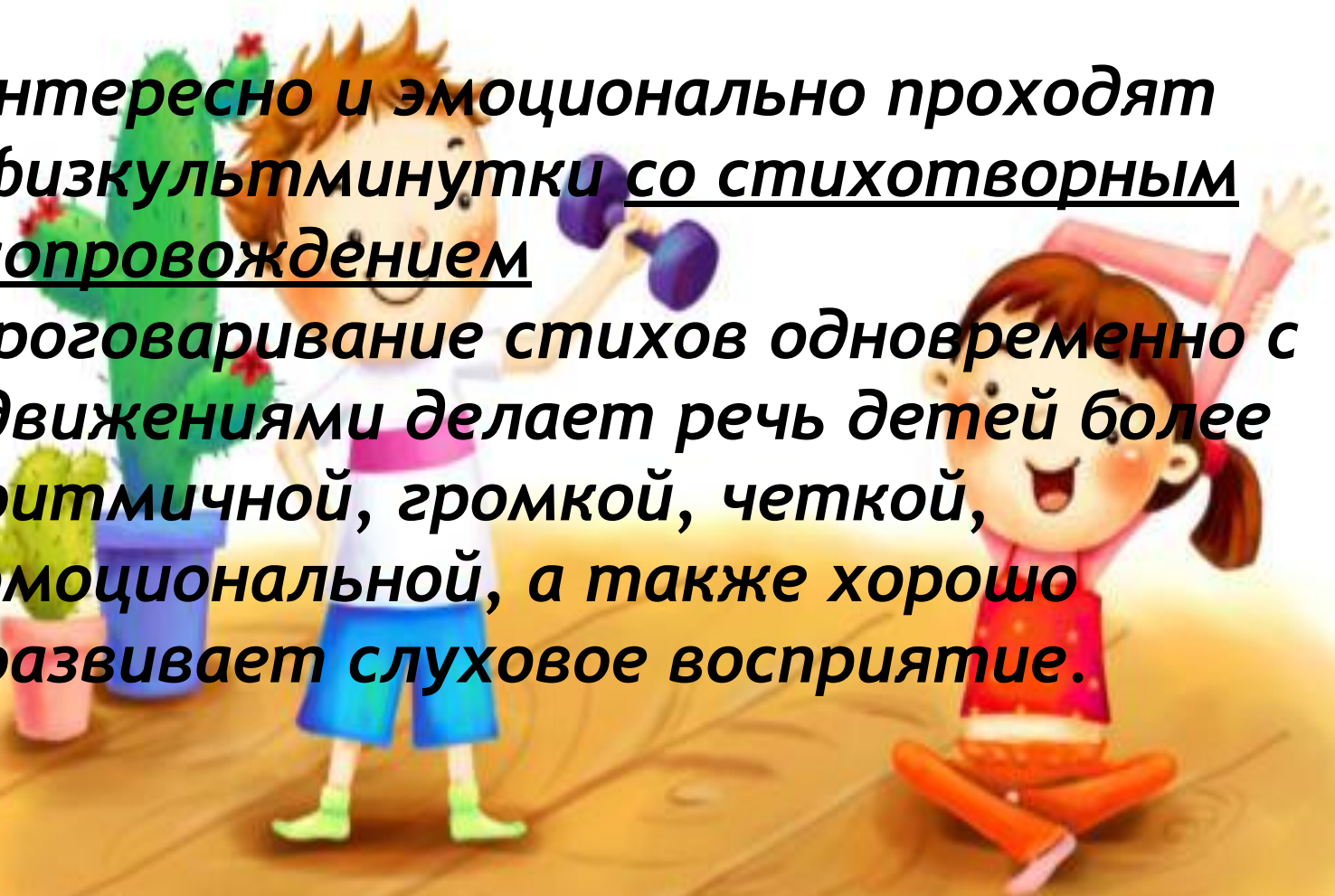
***Физкультминутки - это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления. Длительность: 1,5-2 мин.**

***Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья.**



***Интересно и эмоционально проходят физкультминутки со стихотворным сопровождением**

***Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.**



***Космонавт**

***В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете.***

(Потягивания – руки вверх.)

***А внизу леса, поля –
Расстилаются земля.***

(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)



***С музыкальным сопровождением**
дети могут выполнять под музыку
несколько видов танцевальных шагов
или спеть 1-2 куплета песни,
сопровождая их импровизированными
движениями (кружение, наклоны,
приседания и т.п.)



*Песенка Друзей

Тра-та-та! Тра-та-та!
Мы везём с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая –
Вот компания какая!



The background features six pairs of cartoon eyes with blue irises and white sclera, arranged in two rows of three. Each pair of eyes is accompanied by a green symbol: a cross, a circle with a cross, a circle with an 'X', a circle with a cross, a circle with an '8', and a circle with a cross. The text is overlaid on the top row of eyes.

***Физминутка для глаз**

***Проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения.**


***Благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.**

***Осень**

**Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите - осень в золото одета!**

(Круговые движения глазами, зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз).





***Нетрадиционные
физкультминутки.**
**Включают комплекс
упражнений, состоящих
из нескольких частей.**

A close-up photograph of a hand with five fingers extended. Each finger is wearing a yellow crocheted exerciser. The exercisers are designed to resemble small, stylized figures or animals, with some having red and black accents. The background is a plain, light-colored surface.

***1 часть. Массаж и рефлексотерапия.**

Упражнение. Воздействие надавливанием на пальцы

Нажимать следует от основания пальца до кончика, включая подушечку, в 3-4 приема.

Надавливать палец нужно попеременно на лицевую, тыльную, а затем и на боковые стороны пальцев. Продолжительность надавливания - 3 секунды, сила - средняя.

Обрабатываются пальцы обеих рук поочередно.



*2 часть. Гимнастика мозга

Упражнение. “Сова”.

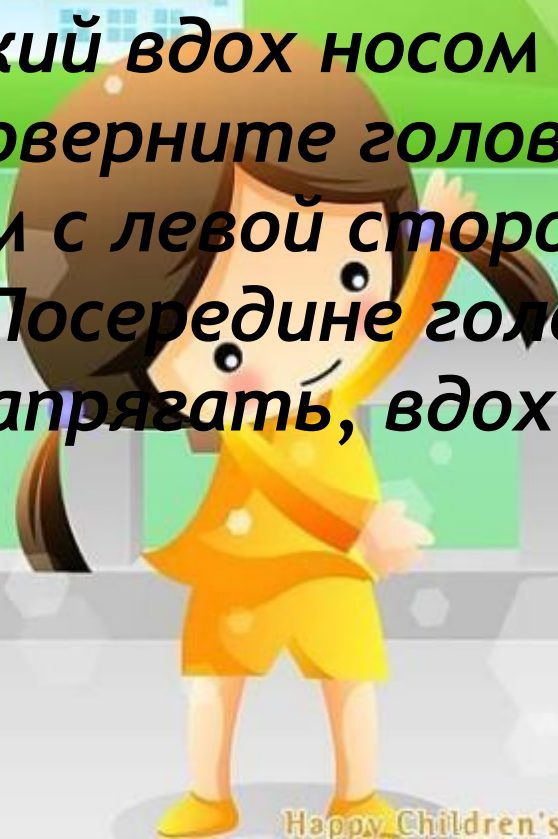
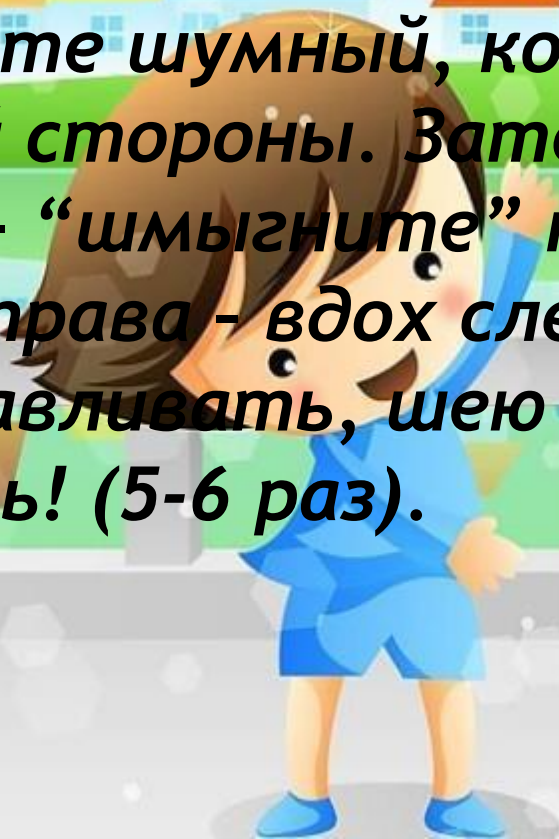
Обхватить плечо и “размять” мышцы. Повернуть голову и посмотреть через одно плечо, затем через другое. Опустите голову на грудь, дышите глубоко, расслабляя мышцы. Повторить упражнение, разминая другое плечо.





*3 часть. Упражнения дыхательной гимнастики.

Упражнение. “Где пахнет?” (повороты головы) И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - “шмыгните” носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! (5-6 раз).





***Физкультминутки создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей. Физминутки - это весело, полезно и интересно!**

