

Газета «Будь здоров!» № 5 Физкультминутки

Подготовила воспитатель
по физическому
воспитанию Воронкова О.
В.
ГБОУ СОШ № 667 Д/О №
5



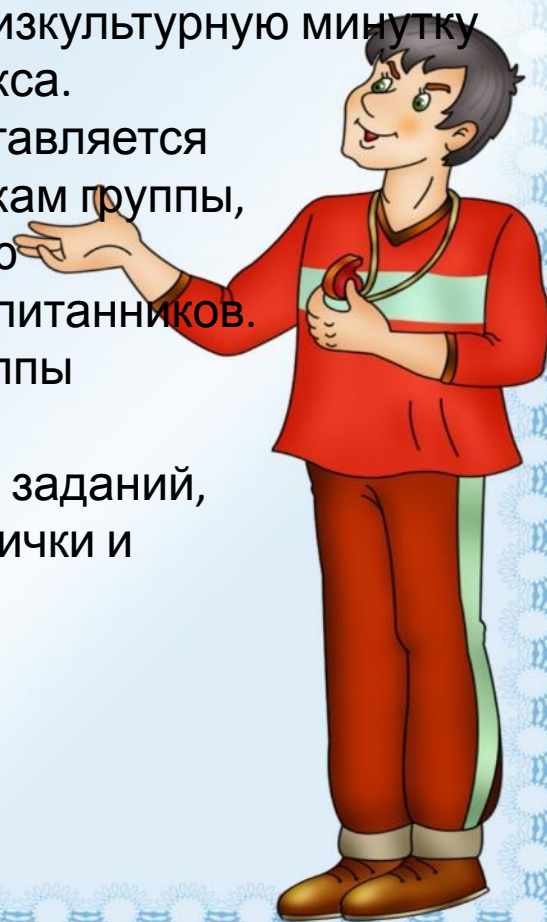
Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

Особенно следует уделить внимание **утренней физкультминутке** которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

Очень помогают физкультминутки на занятиях. Если дети устали, то воспитателю следует провести **короткую физкультминутку для дошкольников**



- ❖ Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом занятии. Время проведения физкультурных минуток определяет воспитатель по внешним признакам утомления.
- ❖ В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты.
- ❖ Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвёртое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.
- ❖ Воспитателю следует рекомендовать учащимся применять разученные на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений при выполнении домашних заданий.
- ❖ Воспитатель, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется наиболее подготовленным воспитанникам группы, а воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой воспитанников. По команде воспитателя дежурный группы открывает форточку или окно, воспитанники прекращают выполнение заданий, ослабляют пояса, расстёгивают воротнички и начинают делать упражнения.



Утренние физкультминутки

Просыпушки

Солнышко, солнышко,
загляни в окошко.

Загляни в окошко,
разбуди Сережку.

Чтоб денек чуть- чуть был дольше,
чтобы мы узнали больше,
чтоб игрушки не скучали,
а с Сереженькой играли.

Утренняя гимнастика

Ручки-ручки - потягушки

И ладошки - похлопушки.

Ножки-ножки – топотушки,

Побегушки, попрыгушки.

С добрым утром, ручки,

Ладошки

И ножки,

Щёчки-цветочки –

Чмок!

Для пробуждения:

Вот проснулись,

потянулись,

С боку на бок повернулись!

Потягушечки!

Потягушечки!

Вот проснулись,

потянулись,

С боку на бок повернулись!

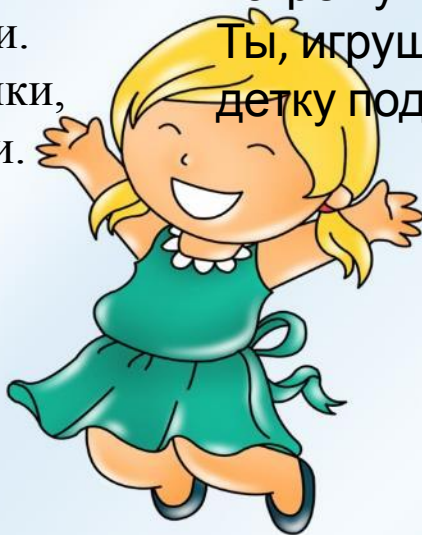
Потягушечки!

Потягушечки!

Где игрушечки,

погремушечки?

Ты, игрушка, погреми, нашу
детку подними!



Групповые физкультминутки

МАРТЫШКИ

(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. *(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть. *(потереть себя за предплечья)*
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(прыжки на месте)*
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал. *(сесть на место за столы)*





Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.

Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является "ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.





Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик – папочка ,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик – я ,
Вот и вся.
моя семья!

МОЯ СЕМЬЯ

Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого ,
на последнюю показать ладошки –



Большаку дрова рубить,
А тебе дрова носить,
А тебе печь топить,
А тебе тесто месить,
А малышке песни петь.
Песни петь да плясать,
Родных братьев потешать.

ПОИГРАЕМ С ПАЛЬЧИКАМИ

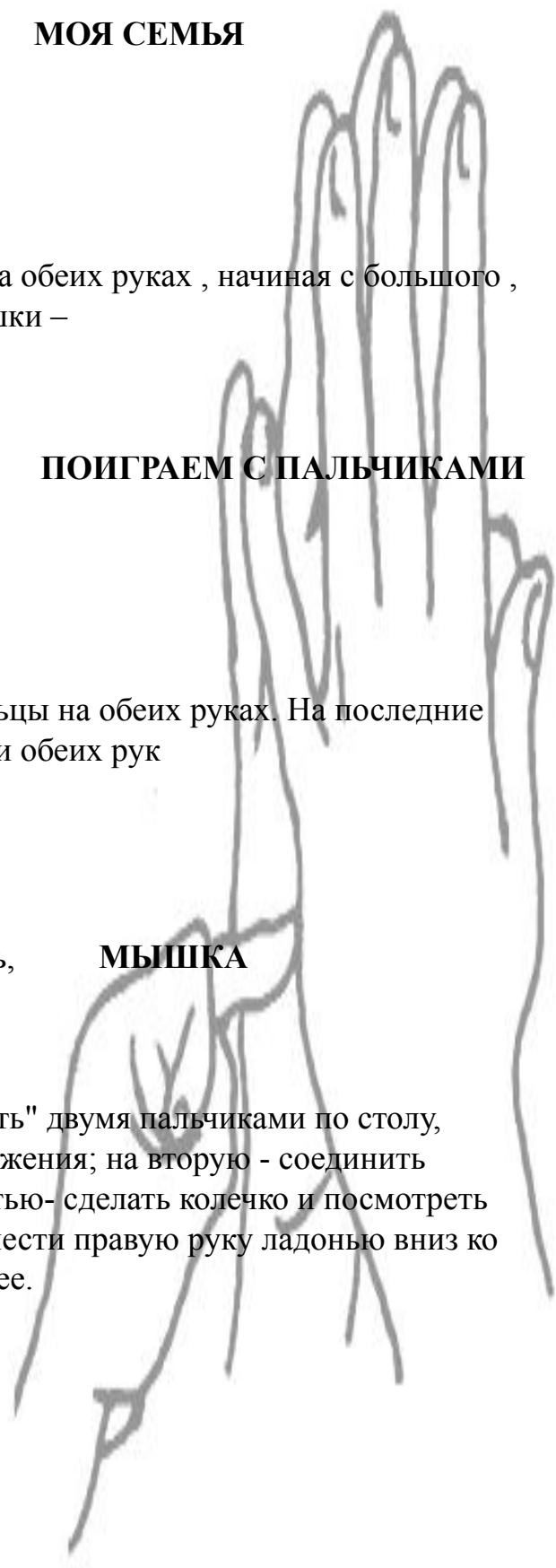
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние
строчки – шевелить пальцами обеих рук



Мышка в норку пробралась,
На замочек заперлась.
В дырочку глядит-
Кошка не бежит?

МЫШКА

На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу,
изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить
пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть
в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко
лбу и посмотреть из- под нее.



Релаксационные упражнения

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

Маятник

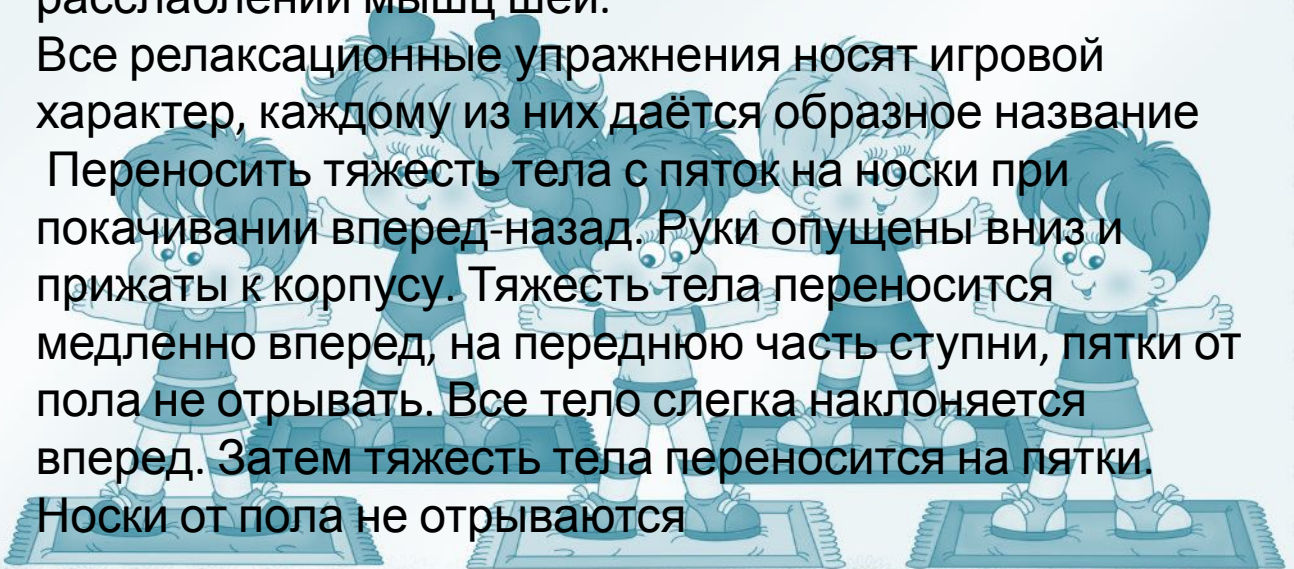
Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

Неваляшка.

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются



**Все это поможет Вам в
воспитании здоровых
детей.
Удачи!**

