

# Газета «Будь здоров!» № 5 Физкультминутки

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



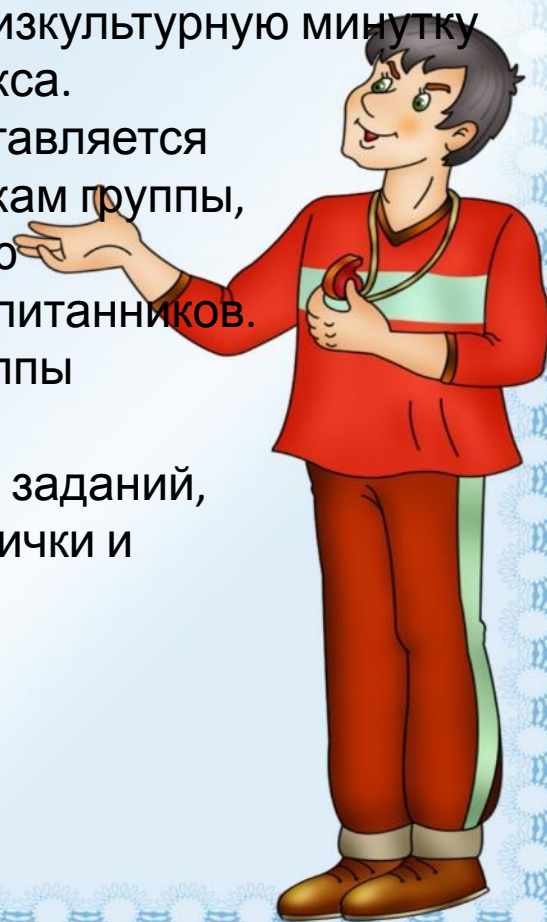
Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости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

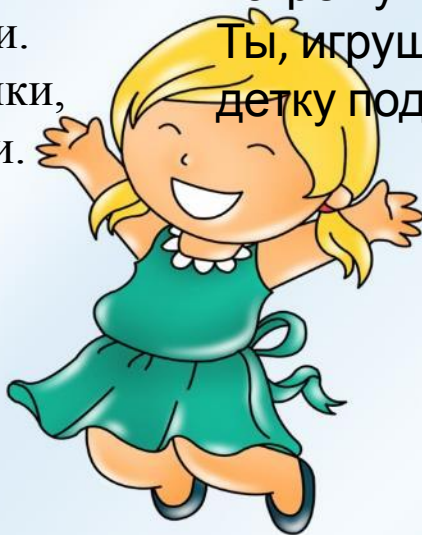
Потягушечки!

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 топаям,  
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 согреть. *(потереть себя за предплечья)*  
Вот так, вот так  
Надо лапочки согреть!  
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

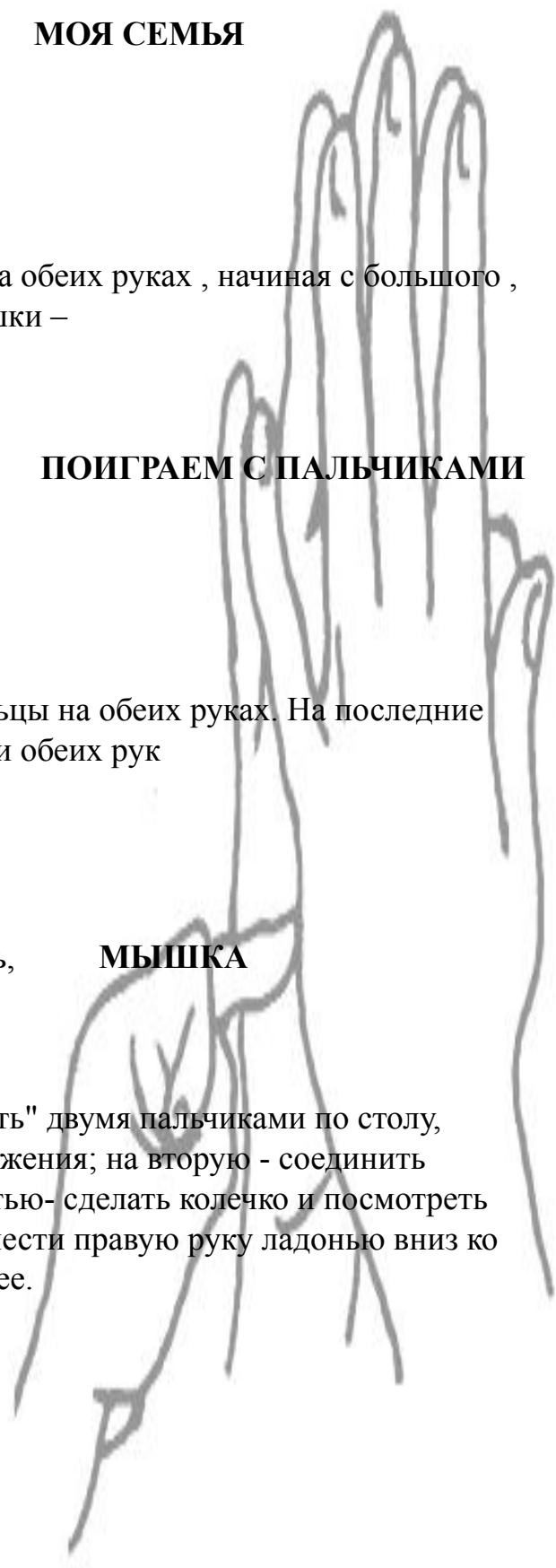
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние  
строчки – шевелить пальцами обеих рук



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

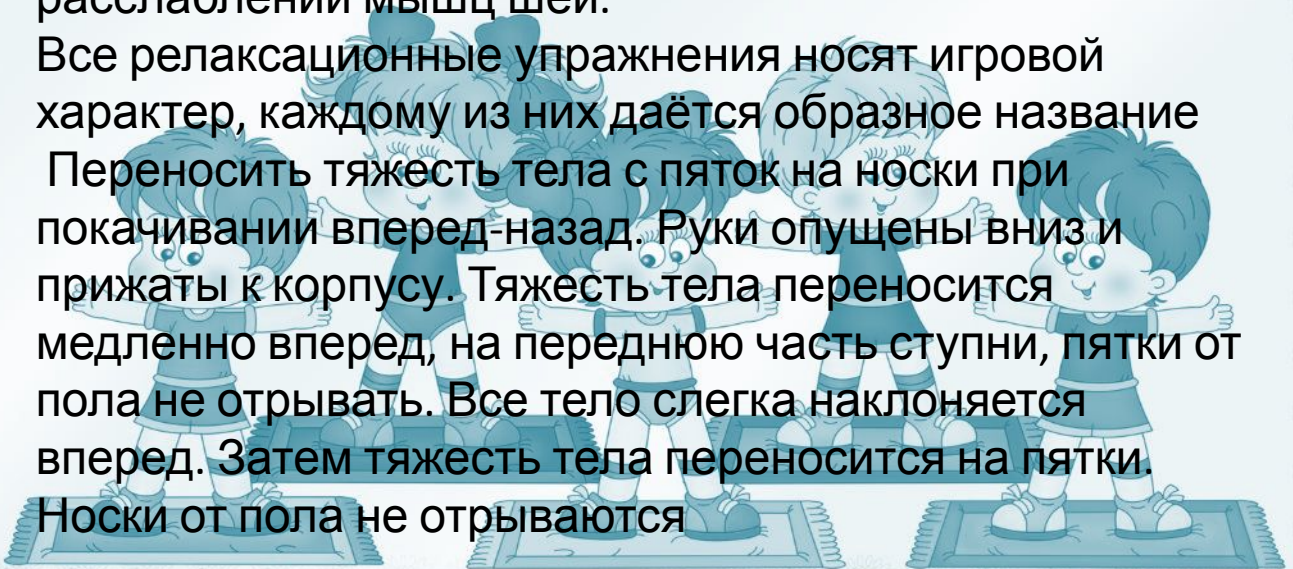
Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

## 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!**

