

# Значение физкультминуток для дошкольников

*Физкультминутка -это “минутка” активного и здорового отдыха, прекрасная возможность снять отрицательное воздействие от статической нагрузки, и размяться между занятиями, которые требуют усидчивости и повышенного внимания малыша.*

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физкультминутка!

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.





## «Пальчики»

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали.

(активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут.

(встряхнуть руками перед собой)



Зайка серенький сидит

И ушами шевелит

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть

Нужно лапочки погреть.

Хлоп-Хлоп, хлоп-хлоп

Нужно лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Нужно зайке поскакать

Прыг-скок, прыг-скок,

Нужно зайке поскакать.

Зайку кто-то испугал,

Зайка прыг и ускакал

## «Зайка серенький сидит»



# Кошка

- Вот окошко распахнулось-
- (руки развести в стороны)
- Вышла кошка на карниз.
- (имитировать походку кошки)
- Посмотрела кошка наверх,
- Посмотрела кошка вниз.
- Вот налево повернулась,
- Проводила взглядом мух,
- Потянулась, улыбнулась
- И уселась на карниз.
- (сесть на свои места)



# Мышка

Надувала мышка шар,  
(имитировать надувание шарика)  
А мышонок ей мешал.  
(хаотичные движения руками)  
Подошёл и лапкой –топ,  
(осторожно ступать ,топнуть)  
А у мышки шарик –лоп .  
( развести руки в стороны)





## Мы считаем

- ушками захлопали 1,2,3
- Ножками затопали 1,2,3
- Повернулись влево,
- Повернулись вправо.
- 1,2 - выше голова,
- 3-4 - плечи шире,
- 5-6 - тихо сесть.



## Петух

- Шёл по берегу петух,  
(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)  
Поскользнулся ,в речку –бух.  
(круговое движение руками, присесть)  
Будет знать петух, что впредь  
(грозит пальцем)  
Надо под ноги смотреть  
(наклон вперед)



## Щенок



Бегал по двору щенок,  
(бег на месте)  
Видит пирога кусок.  
(наклоны вперёд ,руки в стороны )  
Под крыльцо залез и съел,  
(присесть ,руки ко рту)  
Развалился, засопел.  
(руки в стороны ,голову на бок)



- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненько встаёт, ( потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку  
(имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.  
1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)

## Хомяк

