

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 впрёдь
(грозит пальцем)
Надо под ноги смотреть
(наклон вперёд)



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

