

# Методика проведения физкультминуток с различным содержанием.

Октябрь. Старшая группа №10.

**Физкультминутки** – это  
кратковременные упражнения.

**Длительность.**

**Физкультминутки**

**-1.5-2 минуты;**

**рекомендуется**

**проводить ,начиная**

**со средней группы.**

# Значение :

- Помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

# Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов :

- Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:
- 1. Общеразвивающие упражнения- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- 2. В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3. В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой ( фонетической) культуре речи, по математике;
- текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

- 4. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -
- 5. В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:
  - -текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
  - - преимущество отдается стихам с четким ритмом;
  - - содержание
- 6) В форме любого двигательного действия и задания
  - - отгадывание загадок не словами, а движениями;
  - -использование различных имитационных движений: спортсменов( лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий ( рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).





# Подборка физкультминуток

- Самолёты.
- Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
- Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
- На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
- Да и снова полетели.



- Вместе по лесу идём.
- Вместе по лесу идём,
- Не спешим, не отстаём.
- Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
- Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
- Вот ромашка, василёк,
- Медуница, кашка, клевер.
- Расстилается ковёр
- И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
- К небу ручки протянули,
- Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
- Отдохнуть мы все успели
- И на место снова сели. (Дети садятся.)

- Листики.
- Мы листики осенние,
- На ветках мы сидим. (присесть)
- Дунул ветер - полетели,
- Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
- И на землю тихо сели. (присесть)
- Ветер снова набежал
- И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
- Закружились, полетели
- И на землю тихо сели. (присесть)

- Буратино.
- Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
- Раз - нагнулся,
- Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)
- Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)
- Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)
- Чтобы ключик нам достать,
- Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

- Быстро встаньте.
- Быстро встаньте, улыбнитесь,
- Выше, выше подтянитесь.
- Ну-ка, плечи распрямите,
- Поднимите, опустите,
- Влево, вправо повернулись,
- Рук коленями коснулись.
- Сели, встали, сели, встали
- И на месте побежали.

- Солнце.
- Солнце вышло из-за тучки,
- Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
- Руки в стороны потом
- Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
- Мы закончили разминку.
- Отдохнули ножки, спинки.

- Кузнечики
- Поднимайте плечики,
- Прыгайте кузнечики.
- Прыг-скок, прыг-скок.
- Стоп! Сели.
- Травушку покушали.
- Тишину послушали.
- Выше, выше, высоко
- Прыгай на носках легко!

- Ветер
- Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра),
- Закачалось деревцо (качаем туловище).
- Ветер тише, тише, тише (приседать).
- Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх).