



**Семинар-практикум
«Сказочные физкультминутки в
ДОУ»**

Физкультминутка – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности ребенка.



Физкультминутки:

- улучшают кровообращение;
- снимают утомление мышц, нервной системы;
- активизируют мышление детей;
- создают положительные эмоции;
- повышают интерес детей к занятиям;
- развивают звуковую культуру речи.



Требования к проведению физкультминуток

- Проводятся на начальном этапе утомления;
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- Комплекс физкультминуток состоит из 2-4 упражнений;
- Длительность физкультминуток 1,5-2 минуты, рекомендуется проводить со средней группы.



На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, во время этих занятий детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.



На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. Детям даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы.



На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, во время этих занятий детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.





ПРАКТИКУМ «Сказочные физкультминутки»



СКАЗОЧНАЯ ЗАРЯДКА

Слушай, сказочный народ, собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте
И зарядку начинайте. *(Дети встают с мест и
строятся)*

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно. *(дети потягиваются)*



ГНОМИК

Гномик по лесу гулял, *(ходьба на месте)*
Колпачок свой потерял. *(наклоны вперед)*
Колпачок был непростым
Со звоночком золотым. *(хлопают в ладоши)*
Гному кто точней подскажет, *(прыжки на месте)*
Где искать ему пропажу? *(ходьба на месте)*



В темном лесу есть избушка.

В темном лесу есть избушка. *(дети шагают)*
Стоит задом наперед. *(дети поворачиваются)*
В той избушке есть старушка. *(грозят пальцем)*
Бабушка Яга живет. *(грозят пальцем другой руки)*
Нос крючком, *(показывают указательными пальчиками крючок)*
Глаза большие, *(делают с помощью пальчиков кружочки)*
Словно угольки горят. *(покачивают головой)*
Ух, сердитая какая! *(бег на месте)*
Дыбом волосы стоят. *(Поднимают руки вверх)*



ШЕЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ

Шел король по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем. *(дети прыгают)*

И ручками похлопаем, похлопаем. *(хлопают в ладоши)*

И ножками потопаем, потопаем. *(топают ногами)*



Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел. *(ходьба на месте)*

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок. *(приседания)*

Леший охает: устал от того, что приседал.

Леший сладко потянулся, *(тянутся – руки вверх)*

А потом назад прогнулся, а потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся. *(наклоны вперед и назад)*

И налево и направо

Повернулся. Вот и славно. *(повороты туловища влево и право)*

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. *(дети садятся на места)*



Буратино потянулся

Буратино потянулся, *(потягивание)*

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся. *(наклоны вперед)*

Руки в сторону развел,

Ключик, видно не нашел. *(руки в стороны)*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. *(встали на носочки)*



ЦАРЬ ГОРОХ

Давным- давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил – вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

(дети повторяют описываемые движения)



гусли

Пальцы, локти скачут вместе, а народ стоит на месте.

Пляска стала затихать, тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться, просыпаться, подниматься,

Пятки, пальцы и колени заплясали, как хотели.

Как им весело плясать! Только стали уставать.

Рад живот поупражняться, научился напрягаться.

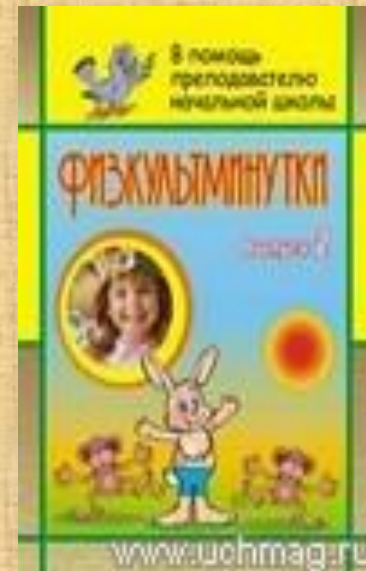
Вдох и выдох, покрутись, лежебока, эй, проснись!

Вновь поднялись наши плечи. Выше, выше, резче, резче!

(дети повторяют описываемые движения)



Литература в помощь воспитателю для проведения физкультминуток



Список используемой литературы:

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников.
- Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура.
- Старостина А.В.