

## «Физкультминутки нам нужны, для детей они важны!»

Всё раннее детство малыша протекает в игре. Ребёнок развивается и узнаёт новое, играя. Чтобы дошкольник легко и успешно приобретал новые познания, умения и навыки, нужно обеспечить, чтобы малыш правильно развивался и не был утомлён занятиями. Для этого существуют физкультминутки, которые дети очень любят, особенно если они в стихах.

Специалисты в области детской физиологии утверждают, что все виды детской образовательной деятельности вызывают напряжение нервной системы. Немалая нагрузка приходится на глаза и слух ребёнка, его руки (особенно кисти), мышцы всего тела – когда оно практически неподвижно, в статическом положении. В результате подобной усталости у детей пропадает интерес ко всем занятиям, особенно обучающего характера, рассеивается внимание, ухудшается память, существенно снижается работоспособность. Дети начинают всячески шалить, двигаться, крутиться, ёрзать за столом, отвлекать друг друга, после чего становятся вялыми и равнодушными к своим занятиям. И вот мы уже видим, как они потягиваются и зевают. Всё это – очевидные сигналы для взрослого, что дети устали, им необходимо переключиться на другой вид деятельности, немного отдохнуть и подвигаться. Физкультминутки — отличные помощники в этом деле.

Физкультминутки – это набор полезных ребёнку физических упражнений в виде весёлых игр и тематических стихов. При выполнении таких упражнений у ребёнка улучшается кровообращение, работа сердца, лёгких, восстанавливается положительное эмоциональное состояние. А ещё так малыш отдыхает. Физкультминутки проводят, в первую очередь, с целью оздоровления детей. А ещё в процессе физкультминуток можно обучить детей чему-то полезному: развить память путём запоминания стихов, счёту, временам года, часам, явлениям природы и многому другому. Физкультминутки – это обязательный компонент учебно-воспитательной деятельности в дошкольном учреждении. Такой весёлой игровой зарядкой можно начать заниматься с малышами раннего дошкольного возраста, причём это актуально при домашних занятиях с детьми, а не только лишь в детском саду. Так кроха постепенно будет узнавать своё тело, научиться чувствовать ритм, выучит цифры, запомнить много стихов и присказок. Предлагая малышу сделать физкультминутку, ориентируйтесь на индивидуальные особенности его нервной системы. Легко возбудимому ребёнку подойдут спокойные упражнения в умеренном темпе, а немного заторможенным деткам лучше предложить более активные, бодрые упражнения.

Физкультминутки в детском образовательном учреждении обычно проводят в середине занятия. Физкультминутка поэтому так называется, что её продолжительность – 1-2 минуты. Лучше всего сочетать разные виды

физкультминуток в рамках одного занятия: так вы сможете охватить разные сферы деятельности детей. Подбирайте достаточно интенсивные упражнения для разных групп мышц дошкольников, но только не утомительные. Больше всего дети любят упражнения со стихами, особенно тематическими. Малыши легко их запоминают и с радостью выполняют, так как они очень интересны и просты.

### ***Виды физкультминуток***

Виды физкультминуток разнообразны: упражнения, которые снимают общее и локальное утомление, гимнастика для кистей рук упражнения для глаз, упражнения, направленные на формирование и коррекцию осанки, дыхательная гимнастика, упражнения, в основе которых лежат танцевальные движения и музыка. Физкультминутки можно проводить в разных вариациях: в виде ходьбы или бега на месте, других простых общеразвивающих упражнений в виде подвижных игр в виде танцевальных движений под музыку, пения взрослого и детей, в виде дидактических игр, в которых дети должны двигаться под стихотворения, считалки или загадки, в виде имитаций профессиональных движений (водителя, дровосека, лодочника, лётчика и пр.), имитаций движений животных и птиц в виде упражнений для отдельных частей тела, мимики. Ещё с помощью физкультминуток можно выучить счёт, познакомиться с явлениями природы и узнать многое другое.

### ***Снимаем утомление.***

Физкультминутки чаще всего используют, чтобы снять утомление дошкольников. Для этого нужно использовать динамические упражнения для расслабления разных групп мышц (шеи, плеч, спины, рук и ног). Для самых маленьких подойдут известные детские стихи, которые легко инсценировать:

### **Жираф** (Самуил Маршак)

Рвать цветы легко и просто

Детям маленького роста (сесть на корточки и изобразить сбор цветов)

Но тому, кто так высок,

Нелегко сорвать цветок. (встать на носочки, выпрямив ноги, и «собрать цветы», наклоняясь, но, не сгибая колен)

### **Кораблик** (Агния Барто)

Матросская шапка,

Верёвка в руке (маршировать на месте)

Тяну я кораблик

По быстрой реке. (начать двигаться, будто тянем кораблик)

И скачут лягушки

За мной по пятам ,(присесть и подпрыгнуть)

И просят меня: — Прокати, капитан! (помахать рукой).

### **Слон** (Агния Барто)

Спать пора!

Уснул бычок, (подставить ладошки под одну щёку, как будто спим)

Лёг в коробку на бочок.

Сонный мишка лёг в кровать, (подставить ладошки под другую щёку)

Только слон не хочет спать. (стать на четвереньки)

Головой качает слон, (стоять на четвереньках и качать головой)

Он слонихе шлёт поклон (кланяться).

### **Пингвин**

(выполнять упражнения по тексту)

Неуклюжий шёл пингвин

Посреди холодных льдин.

И по ледяной дорожке

Прыгал он на правой ножке.

А теперь подскок на левой –

И присел, согнув колени.

Встал, присел –

И пять прыжков:

Очень климат уж суров!

### **Упражнения для глаз**

Во время занятий глаза детей испытывают немалую нагрузку. Для профилактики утомления глаз, их заболеваний, нарушения зрения рекомендуется делать специальную гимнастику. Старшим дошкольникам подойдёт несложный комплекс упражнений для глаз, при котором им рекомендуется смотреть вверх, вниз, вправо, влево, рисовать движениями глаз фигуры (например, круги) или буквы. Младшим дошкольникам лучше всего подойдут физкультминутки для глаз в стихах.

Доктор медицинских наук, педагог-новатор Владимир Базарный разработал комплекс из специальных упражнений для малышей «Физкультминутка для глаз»:

Исходное положение – сидя или стоя. 15 движений справа налево, а потом – слева направо.

### **Упражнение «Воробей»**

Воробьишка потянулся,

Распрявился, встрепенулся.

Головой кивнул три раза,

Подмигнул нам черным глазом,

Лапки в стороны развёл,

И по жёрдочке пошёл.

Прогулялся и присел,

Свою песенку запел:

Чик-чирик-чирик-чирик.

15 движений глазами вверх и вниз, вниз и вверх.

15 круговых движений глазами слева направо.

15 круговых движений глазами справа налево.

### **Упражнение «Гусак»**

Утром встал гусак на лапки,

Приготовился к зарядке.

Посмотрел он вправо, влево,

Повороты сделал смело.

Пощипал немного пух –

И с разбегу в воду плюх!

15 круговых движений глазами, а также в форме уложенной набок цифры 8.

### ***Развиваем кисти рук***

Известно, что дошколятам достаточно трудно поначалу научиться удерживать в руке карандаш, кисточку или столовый прибор, а также пользоваться ими правильно. Малышам не удаётся удержать карандашик вообще, а детки постарше начинают слишком сильно сжимать его пальцами, рисуя – в этом случае перегружаются мелкие мышцы руки и кисти в целом. И тут на помощь тоже приходит физкультминутка, но не простая, а пальчиковая. Лучше всего, когда она сопровождается весёлым стихотворением

### **Гости.**

Стала Маша гостей созывать: (Вращение кистей рук к себе.)

И Иван приди,

и Степан приди,

и Матвей приди,

и Сергей приди,

а Никитушка — ну, пожалуйста. (Поочерёдный массаж кончиков пальцев правой руки.) Стала Маша гостей угощать:

и Ивану блин,

и Степану блин,

и Матвею блин,

и Сергею блин,

а Никитушке — мятный пряничек. (Поочерёдный массаж кончиков пальцев левой руки.)

### **Две сестрички.**

Две сестрички, две руки, (Встряхивание кистями рук.)

Рубят, строят, роют, (Изображаем в движении слова текста.)

Рвут на грядке сорняки,

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки —

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

Работая с детьми дошкольного возраста, важно достаточное время уделять физкультминуткам на основе упражнений для развития тонкой координации движений кистей рук. Такие упражнения готовят руку к письму.

### **Формируем правильную осанку**

Немаловажным является и формирование осанки дошкольника. Проводя занятия за столом, не забывайте делать физкультминутки с целью профилактики нарушения осанки, поскольку подобные нарушения влекут за собой общие проблемы со здоровьем. Среди главных причин нарушения осанки у дошкольников называют: гиподинамию (недостаточное количество движений), несоответствующую росту ребёнка мебель плохое освещение.

### **Обезьянки**

Мы сегодня обезьянки, (прыжки на двух ногах).

По-английски — просто манки.

Покривляемся немножко,

И похлопаем в ладошки. (хлопки)

Головой кивнём друг другу. (кивки головой)

И опять бежим по кругу. (бег по кругу)

### **Часы**

(наклоны туловища вправо и влево)

Тик да тик — часы стучат,

Целый день вперёд спешат.

Три часа на них сейчас,

А потом и шесть как раз.

Снова тикают часы —

Девять раз пробьют они.

У часов тяжёлый труд:

Всё они идут, идут...

Уважаемые педагоги и внимательные родители, сделайте физкультминутку в стихах обязательным ежедневным элементом жизни

дошкольников! Старайтесь, чтобы чередовались упражнения различного предназначения. Ведь проведение физкультминуток — это необходимое условие поддержания высокой работоспособности ребёнка и сохранения его здоровья, а ещё — источник знаний и хорошего настроения.