

## Физминутка



А теперь, ребята, встали!  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад,  
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели –вновь за дело.



Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Что же это такое - **физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

## Физкультминутка



Из-за парт мы выйдем дружно,  
Но шуметь совсем не нужно.  
Встали прямо, ноги вместе,  
Поворот кругом на месте.  
Хлопнем пару раз в ладошки  
И потопаем немножко.  
А теперь представим, детки,  
Будто руки наши- ветки.  
Покачаем ими дружно,  
Словно ветер дует южный.  
Ветер стих. Вздохнули дружно.  
Нам урок продолжить нужно.

**Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.



**Снять напряжение, активизировать внимание детей** позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии. Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минуток проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

Вашему вниманию небольшая подборка упражнений для пальчиков:



### Пальчиковая гимнастика Цветок.

Солнце поднимается – (Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу).

Цветочек распускается! (Разводим одновременно пальцы рук в стороны).

Солнышко садится –

Цветочек спать ложится. (Сводим пальцы вместе).



## Замок.

*(Ладони прижаты друг к другу).*

На двери висит замок. *(Пальцы переплетаем и соединяем в замок).*

Кто его открыть бы смог?

- Потянули! *(Пальцы в замке, тянем пальцы, не расцепляя их).*

- Покрутили! *(Двигаем сцепленными пальцами от себя, к себе).*

- Постучали! *(Пальцы остаются в замке, стучим основаниями ладоней друг о друга).*

И – открыли! *(Расцепляем пальцы).*



## Семья.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

*(Пальчики сжаты в кулачок. По очереди разгибаем и массируем пальчиками левой руки пальчики правой руки, начиная с большого пальца. Затем повторяем стихотворение и все движения, меняя руки).*

## Обед.

Этот пальчик вымыл ручки,

Этот пальчик сел за стол,

Этот пальчик съел весь супчик,

Этот – выпил весь компот,

А вот этот не поел –

Потому и похудел!

*(Массируем подушечки пальцев поочередно, начиная с большого и заканчивая мизинцем).*

## Засолка капусты.

Мы капусту рубим, рубим, *(Резкие движения кистями рук вверх и вниз).*

Мы морковку трём, трём, *(Пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя).*

Мы капусту солим, солим, *(Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки).*

Мы капусту жмём, жмём. *(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки).*

## Физкультминутка.

Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише,  
Деревцо растёт всё выше!



## Физкультминутка

*Руки вверх поднимем  
Раз - выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать,  
Не качаться, не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты,  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.*



## Физкультминутка



Если б все на свете было  
Одинакового цвета,

*(Вращательные движения головой.)*

Вас бы это рассердило  
Или радовало это?

*(Наклоны головы вперед-назад.)*

Видеть мир привыкли люди  
Белым, желтым, синим, красным...

*(Руки на поясе, наклоны туловища влево - вправо.)*

Пусть же все вокруг нас будет  
Удивительным и разным!

*(Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.)*

## Физкультминутка

С физминуткой я дружу.  
Свою спину разогну.  
Руки кверху подниму,  
А потом их опущу,  
А потом попрыгаю,  
Раз, два, три.  
Ножками подрываю,  
Раз, два, три.  
Ручками похлопаю,  
Раз, два, три.  
Ножками потопаяю,  
Раз, два, три.  
Сяду я за партой стройно,  
Чтоб вести себя достойно.

