**Консультация для воспитателей**

**«Физкультминутки и их место в режиме дня»**

****

Значение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание  умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полу приседания,подпрыгивания,ходьба).Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить.

**Основные требования к проведению физкультминуток:**

* проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
* подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
* отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
* комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
* подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

***Общеразвивающие упражнения***для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

**Подвижные игры** в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п.

***Дидактические игры в движении*** – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

***Танцевальные движения*** можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

***Физкультминутки под стихотворный текст*** в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

* стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;
* преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения;
* содержание текста стихотворения должны сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, например, отгадывать загадки ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д.), повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

Воспитатель наблюдает за самочувствием и поведением детей, как во время физкультминутки, так и после неё. Данные наблюдения используются для боле рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

**Комплексы физкультминуток.**

1.Приплыли тучи, дождевые                        *Руки вытянуты, ладоши вниз.*

Лей дождик - лей!                                 *Потряхивают руками, топают*

Дождинки как живые,                                *пляшут, ногами.*

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!                                           *Наклоняются, садятся.*

2.Зайки, где вы пропадали?

-Мы в капусте отдыхали,                             *Трясутся от страха*

А капусту вы не ели?

-Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

-Так попробуй нас догнать!*Убегают.*

3.Сначала буду маленьким,                         *Присесть, обнять колени руками,*

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,                      *Встать,*

До неба дотянусь,        *поднять руки вверх, встать на носочки.*

4.Ветер дует нам в лицо.                     *Машут руками на лицо.*

Закачалось деревцо.                           *Качаются из стороны в сторону.*

Ветер тише, тише, тише.        *Приседая, машут руками вверх- вниз.*

Деревцо всё выше, выше.                    *Тянутся вверх.*

5.Вот помощники мои,

Их как хочешь, поверни.

Хочешь эдак, хочешь так ─

Не обидятся никак.

*(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха).*

6.Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

*(Выполнять согласованные со словами действия).*

7.Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

*(Выполнять согласованные со словами действия).*

8.Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

- Отчего-ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова –

Раз, два и готово.

*(Выполнять согласованные со словами действия).*

9.Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос.

Значит, надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.

10.***Дождь***

Капля - раз, капля - два,                        *Хлопки руками на каждое слово.*

Очень медленно сперва,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом.                         *Бег.*

Стали капли поспевать,

Капля каплю догонять.                                *Хлопки руками на каждое слово.*

Кап-кап, кап-кап.                                        *Свободные движения пальчиками.*

Зонтики скорей раскроем,

От дождя себя укроем.                                *Соединить руки над головой.*

***Листопад***

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.                                        *Взмахи руками.*

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.                                        *Повороты вокруг себя.*

***Обуваемся***

Я умею обуваться,

Топать ногами.                                                        *Если только захочу,*

Я и маленького братца                                            *Руки перед грудью,*

Обуваться научу.                *Показывают "маленького братца".*

Вот они, сапожки,                                                *Наклон вперед.*

Этот с правой ножки,                                                *Погладить правую ногу.*

Этот с левой ножки.                                                *Погладить левую ногу.*

***Снегопад***

Белый снег, пушистый.                                                *Взмахи руками.*

В воздухе кружится                                                *Повороты вокруг себя.*

И на землю тихо

Падает, ложится.                        *Опуститься на корточки.*

***Машина- 1***

Шла по улице машина,                                      *Двигаться в заданном*

Шла машина без бензина,                                *направлении, вращая*

Шла машина без шофера,                                *воображаемый руль.*

Без сигнала светофора,

Шла, сама, куда не зная,

Шла машина заводная.

***Машина - 2***

Завели машину: ш-ш-ш.                        *Вращения руками перед грудью*

Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос".                        *Вращение воображаемого*

Улыбнулись веселей, и поехали скорей.                *Руля.*

***Хлоп - топ***

Мы ручками похлопаем:

Хлоп, хлоп, хлоп.

Мы ножками потопаем:

Топ, топ, топ.

***Весенний дождь***

Поутру надел на ножки        *"Пробегать" пальчиками одной руки по другой*

Дождь хрустальные сапожки,              *от предплечья к кисти.*

Где наступит сапожок,                          *Похлопывать руки ладонями.*

Там раскроется цветок.

От дождя травинки

Распрямляют спинки.                                        *Поглаживать руки ладонями.*

***Солнышко***

На носочки встанем,

Солнышко достанем.

До пяти считаем,

Руки поднимаем.

***Радуга***

В небе радуга висит,              *В воздухе "нарисовать" радугу.*

Детвору веселит.        *Потянуться вверх и помахать кистями рук.*

С нее, как с горки,                 *Опустить руки вниз.*

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.                *Загибать пальцы на руке.*

***Пароход***

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход

Он назад шагнул сначала.

А потом шагнул вперед.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

***Потягушеньки***

Потягушеньки моей душеньке.

Тянем ноженьки, тянем рученьки.        *Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*

Сон, скорей уходи, сила, приходи.        *Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.*

Улыбнись, глазок, хоть один разок.        *Улыбка - мимическое движение.*

***Прогулка***

С тобой гуляем весело,

По улице идем.

И по дороге песенку

Веселую поем.                                                        *Шагать на месте.*

Ля-ля-ля-ля,                                                        *4 хлопка.*

По улице идем*.                                                      Шаги на месте.*

Ля-ля-ля-ля,                                                        *4 хлопка.*

Мы песенку поем.*Шаги на месте*.

***Фрукты***

Будем мы варить компот.                                        *Маршировать на месте.*

Фруктов нужно много.

Вот:                                        *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить,                                     *Имитировать, как крошат,*

Грушу будем мы рубить,                                *рубят,*

Отожмем лимонный сок,                                *отжимают*

Слив положим и песок,                                    *кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот,                               *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ.                                *Хлопать в ладоши.*

***Птички***

Птички прыгают, летают,

Птички весело поют,

Птички крошки собирают,

Птички зернышки клюют.

Перышки почистили,

Клювики почистили,

Дальше полетели

И на место сели.

*(Выполнять согласованные со словами действия).*