

## **«Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей».**

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей - наша задача.

Следует отметить, что статическая нагрузка является самой тяжелой для дошкольников. Быстрая утомляемость, которая происходит вследствие переутомления, отрицательно сказывается на развитии ребенка. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки и как можно быстрее снять их.

### **Основные признаки утомления.**

- нарушение недавно сформированных умений;
- нарушение координации мелких движений, их замедленность;
- длительные отвлечения;
- примитивные манипуляции (постукивание, накладывание, бросание);
- повышенная раздражительность;
- зевота.

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения. Поэтому дома необходимо широко использовать физкультминутки. Их рекомендуют проводить в течение 2-3 минут в середине «застольной» деятельности.

### **Основные требования при организации физкультминуток.**

1. Упражнения должны быть просты по структуре и интересны детям.
2. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
3. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, участвующие функциональную деятельность всех органов и систем.

Упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанными с содержанием занятия. По мнению большинства исследователей, такие упражнения оказывают благоприятное влияние на организм детей: на общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности Центральной нервной системы, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

### **Комплекс физкультминутки обычно состоит из упражнений на следующие виды движений:**

- для рук и плечевого пояса (типа потягивания);
- выпрямление позвоночника;
- для ног — приседание, бег на месте.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗМИНУТОК:**

### **Бабочка.**

Сжать пальцы в кулак. По очереди выпрямить мизинец, безымянный, средний, а большим и указательным сделать кольцо. Выпрямленными пальцами производить быстрые движения – «трепетание крылышек». Упражнение выполнять сначала правой затем левой рукой, затем двумя руками одновременно (10 – 15 сек.)

### **Рыбка.**

Поставить кисти рук на стол ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Двигать кистью во всех направлениях – вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз (15 – 20 сек.)

### **Птичка.**

Скрестить руки на уровне запястий, локти поставить на стол. Кисти соединить тыльной стороной. Прогнуть руки (движение вниз), затем «взмахом» вернуть их в первоначальное положение (6 – 8 раз.)

### **Веер.**

Положить кисть руки на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и вновь выпрямить их (6 – 8 раз.)

### **Конь.**

Быстро ударять пальцами по столу, изменяя темп и интенсивность ударов (10 – 15 сек.)

### **Театр в руке.**

Можно разыграть с помощью пальцев сказку. Пальцам даются имена возможных персонажей сказки. Ребенок сам сочиняет разные истории и разыгрывает их на пальцах.

### **Знакомство.**

К большому пальцу поочередно прикасаются другие пальцы. Каждым из них можно делать несколько касательных движений, а также изменять темп.

### **Прятки.**

Пальцы сжаты в кулак. Взрослый называет одного из героев сказки – ребенок выпрямляет соответствующий палец (о том, какой палец чье имя носит, договариваются заранее). Можно называть двух и более персонажей одновременно.

### **«Большой — маленький»** (Выполнение движений по тексту стихотворения)

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

### **«Раз-два»** (Выполнение движений по тексту стихотворения)

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

**«Клен»** (Выполнение движений по тексту стихотворения)

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. (Руки подняты вверх)

(Выполнение движений по тексту стихотворения)

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. (Руки подняты вверх)

**Три медведя шли домой** (Шаг на месте вперевалочку)

Папа был большой-большой. (Руки над головой, тянутся вверх)

Мама с ним поменьше ростом, (Руки на уровне груди)

А сынок — малютка просто. (Присед)

Очень маленький он был, (Присев, качается «мишка»)

С погремушками ходил. (Встают, руки перед грудью сжаты в кулаки)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Имитирование игры с погремушками)

**«Аист»**

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Плавно и медленно поднимаем то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускаем.)

(Выполнение движений по тексту стихотворения)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

**«А над морем — мы с тобою!»**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Махи руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Выполнение плавательных движений руками)

### **«Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;

3—4 — основная стойка.)

### **«Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться)

### **«Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте)

### **«Ванька-встанька»**

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши)

### **«Вверх рука и вниз рука»**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывки руками)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Круговые движения головы вправо и влево)

### **«Весёлые гуси»**

Жили у бабуси (Ходьба на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся)

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи (Наклон вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)

–У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки («Моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. (Присесть на корточки)

Вот кричит бабуса:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

Гуси мои, гуси! (Хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе. (Гусиный шаг, наклоны головы вниз)

### **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Имитируем дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону.

На слова «тише, тише»- присед, на «выше, выше» — выпрямляются.)

### **«Ветер веет над полями»**

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Плавные движения руками над головой)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте)

Там немного отдохнём. (Садимся)

### **«Ветер тихо клен качает»**

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

### **«Если нравится тебе...»**

(Выполнение движений, которые им показывает ведущий — движения могут быть любые. Ведущий может меняться — например, по часовой стрелке)

Если нравится тебе, то делай так (Показ движений)  
Если нравится тебе, то делай так (Показ движений)  
Если нравится тебе, ты другому покажи ,  
Если нравится тебе, то делай так (Показ движений)

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

**Воспитатель: Гаприндашвили Наталия Анатольевна**