



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре**

**Прокопенко Ирина  
Владимировна**

**Консультация для воспитателей на тему:**

**«Методика проведения физкультминуток в процессе  
образовательной деятельности»**

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) в процессе образовательной деятельности, требующей интеллектуального напряжения. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к образовательной деятельности. Длительность физкультминуток 1,5-2 минуты. Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство». Он стремится изменить позу, у него падает внимание, он отвлекается. Это свидетельствует об умственном утомлении, которое распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления, происходит восстановление положительно-эмоционального состояния.

## **Основные формы проведения физкультминуток**

- В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
- В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
- В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в образовательную деятельность по ознакомлению с природой, по развитию речи, по математике.
- В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями образовательной деятельности под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.
- В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращать внимание на следующее:
  - Текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки.
  - Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом.
  - Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой образовательной деятельности, его программной задачей.
- В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование имитационных движений:
  - спортсменов (лыжник, конькобежец, боксёр, гимнаст),
  - трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)

## **Требования к проведению физкультминуток**

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.

- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.
- Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
- Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
- Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.
- Не нужно ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке. При повторных проведениях физкультминуток, дети постепенно разучивают текст наизусть и начинают произносить его целиком, соотнося слова с движениями.

### **Организация физкультминуток**

Физические упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей младшей, средней группы включают 2—3 упражнения, для старшей и подготовительной к школе групп — 3—4. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом а также с выходом из-за стола.

На занятиях рисованием и лепкой 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 по математике и развитию речи даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо обще-развивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой.

Заканчивается физкультминутка ходьбой в медленном темпе, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Упражнения подбираются хорошо знакомые детям и повторяются для детей средней группы 3—4 раза, для старшего возраста — 5—6 раз.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно результативность.

Физминутки проводятся примерно в середине занятия, так как именно в это время дети начинают утомляться.

У каждого педагога должна быть картотека с различными физминутками, связанными с темой и содержанием деятельности, желательно сопровождающиеся стихами. Но физкультминутка может сопровождаться текстом, не связанным с содержанием занятия, так как не все занятия можно «подогнать» под тематическое планирование.

Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем заранее. (чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или посмотрев на картинку).

Различных физминуток множество. В наше время их можно найти и в книгах, в интернете. Но выбор самой эффективной, подходящей вашим детям физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы занимаетесь с дошкольниками. Все педагоги согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физкультурной минутки дети нуждаются больше всего.

Не обязательно проведение физкультминутки на занятиях, на которых предусмотрено активное передвижение детей по группе, смена деятельности в разных центрах.

### **Виды физкультминуток**

1. **Физкультминутки**, которые можно **проводить** на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой. К таким **физкультминуткам** относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения для снятия общего и локального утомления т. п. Герои и персонажи таких **физкультминуток** – **мышки**, кот, хомячок, кузнечик, зайка, петух, ворона и т. п.

- Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Выполняют повороты влево и вправо)  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращают головой)  
Наклонился взад-вперёд,  
Вот он по лесу идёт. (Наклоны вперёд-назад)  
К турнику я подхожу,  
Перекладину беру,

- Мышцы дружно напрягаю,  
Стройным, крепким быть желаю!  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступайте к тренировкам!
- Хомка, Хомка, Хомячок, (Круговые движения по животу)  
Полосатенький бочок. (Прямые движения по бокам)  
Хомка рано встаёт, (Потягиваются)  
Шейку моет, (Имитируют мытьё шеи)  
Щёчки трёт. (Трут щёки кулачками)  
Убирает Хомка хатку (Имитируют подметание)  
И выходит на зарядку: (Шагают на месте)  
Раз, два, три, четыре, пять (Руки вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вниз)  
Хомка сильным хочет стать. (Показывают, какой Хома сильный).
  - Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайнька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз. (Дети имитируют все движения, описанные в стихотворении).

2. **Физкультминутки**, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста **физкультминутки идет речь о зарядке**, наклонах, потягиваниях и Т. д. Это такие **физкультминутки как**: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Ветер», «Часы», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка». Примеры упражнений этого вида:

- Буратино потянулся, (Руки поднимают через стороны вверх, потягиваются, поднявшись на носочки)  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся, (Наклоны корпуса вперёд)  
Руки в сторону развёл, (Руки разводят в стороны)  
Ключик, видно, не нашёл. (Повороты вправо и влево)  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать. (Руки на поясе, поднимаются на носочки).
- Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища вправо и влево).

- Загудел паровоз «Ту-ту» (Кладут руки на плечи впереди стоящему ребёнку)  
И вагончики повёз.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу («Паровозы» едут по кругу)  
Далеко их укачу.  
Паровоз кричит:  
«Ду-ду-ду,  
Я иду, иду, иду».  
А колёса стучат,  
А колёса говорят:  
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперёд, согнутыми руками делают движения вперёд-назад).

3. **Физкультминутки**, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они **проводятся** с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах.

Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие **физкультминутки как**: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики» и другие. На **физкультминутках** можно широко использовать различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др.

К этому виду разминок относится, например, разминка «Алые цветы»:

- Наши красные цветки  
Открывают лепестки. (Разжимают пальцы)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Шевелят пальчиками)  
Наши красные цветки  
Закрывают лепестки. (Пальцы сжимают в кулачок)  
Головой качают,  
Тихо засыпают. (Покачивают кулачками).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина» (сидя на стульчиках упереться пальцами ног в пол и делать маленькие шажки, как балерина на пуантах). «Цапля» (ходьба на носках, спина прямая.) «Медвежонок» (ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней, руки на поясе).

5. Упражнения, корректирующие осанку. Неправильная поза во время занятий способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. «Ели, ёлки, ёлочки» (стоя на носках руки вверх; руки в стороны, ступни прижаты к полу; присесть, руки вперёд). Следить за спиной, спина прямая. «Аист» (спина прямая, дети поочерёдно плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, руки на поясе, спина прямая). «Равновесие» (выполняется как сидя, так и стоя ; дети садятся прямо, распрямляют плечи, кладут себе на голову тетрадь ; стараются удержать предмет на голове, считают до 10).

### Картотека тематических физкультминуток

Тема занятия	Название физкультминутки	Описание
Осень	«Осень»	Туча небо кроет, солнце не блестит, (Взмахи руками над головой) Ветер в поле воет, дождик моросит. (Взмахи руками перед собой) Воды зашумели быстрого ручья, (Топают ногами на месте) Птички улетели в тёплые края. (Изображают улетающих птичек).
	«Опустел скворечник»	Опустел скворечник, улетели птицы, (Машут руками, как крыльями) Листьям на деревьях тоже не сидится. (Приседают) Целый день сегодня все летят, летят... (Встают, идут по кругу, машут руками) Видно, тоже в Африку улететь хотят. (Бегут по кругу).
Одежда	«Туфельки нарядные»	Туфельки нарядные, (Правая нога вперёд, на носок) Туфельки парадные, (Левая нога вперёд, на носок) Лаковые, с ремешком, (Правая нога вперёд, на пятку) И подошва с каблучком. (Левая нога вперёд, на пятку) Туфли Маше в самый раз, Можно выходить на пляс. (Руки на поясе, «пляшут»).
	«Вышивают девочки»	Вышивают девочки, («Вышивают») Сидя на траве. (Приседают) Вышивают девочки Шёлком на канве. («Вышивают») — Это клюв! А это шпоры! — А вот это гребешок! (Показывают клюв, шпоры, гребешок) Приутихли разговоры, (Пальчик прикладывают к губам) За стежком бежит стежок. (Бегут друг за другом).
	«Сапожки»	Вот они, сапожки. (Стоят по кругу) Этот — с левой ножки. (Выставляют вперёд левую ногу) Тот — с правой ножки. (Выставляют вперёд правую ногу) Если дождичек пойдёт, (Прыгают на месте) Наденем калошки. (Обуваются) Я умею обуваться, (Топают ногами) Если только захочу, (Руки перед грудью) Я и маленького братца Обуваться научу. (Показывают «маленького братца») Вот они, сапожки, (Наклон вперёд) Этот с правой ножки, (Выставляют правую ногу на пятку)

Этот с левой ножки. (Выставляют правую ногу на пятку).

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо)

А потом кругом, кругом,

«На карусели»

Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте)

Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте)

Карусель остановите, (Шагают на месте)

Раз, два, раз, два! (Хлопают в ладоши)

Вот и кончилась игра!

Безопасность

Я однажды потерялся, (Изображают испуг)

Только быстро догадался, (Слегка ударяют себя по лбу)

Посмотрел туда-сюда, (Повороты)

Нету мамы — вот беда! (Разводят руки в стороны вниз)

Побежал направо я (Бег на месте)

«Я однажды  
потерялся»

Мама не нашлась (Делают руку «козырьком»)

Побежал налево я, (Бег на месте)

Мама не нашлась моя. (Руку «козырьком»)

Повернулся я вокруг (Поворот вокруг себя)

Может быть, увижу вдруг? (Руку «козырьком»)

Нету. Я решил стоять (Скрещивают руки на груди)

И на месте маму ждать. (Руки на пояс, топают ногой).

Вот большой стеклянный чайник, («Надувают» живот, одна рука на поясе)

Очень важный, как начальник. (Другая рука изогнута, как носик)

Вот фарфоровые чашки, (Приседают)

Очень хрупкие, бедняжки. (Руки на поясе)

Вот фарфоровые блюдца, (Кружатся)

Только стукни — разобьются. (Рисуют руками круг)

Посуда

«Чайник»

Вот серебряные ложки, (Потягиваются, руки смыкают над головой)

Вот пластмассовый поднос,

Он посуду нам принёс. (Делают большой круг).

Я чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, (Изображают чайник)

Я вам напоказ выставляю живот.

Я чай кипячу, клопочу и кричу: (Топают)

Эй, люди, я с вами чай попить хочу! (Призывные движения рукой).

От зелёного причала (Шаг вперёд, руки опущены)

Оттолкнулся теплоход.

Раз, два — он назад шагнул сначала. (Два шага назад)

А потом шагнул вперёд — раз, два. (Два шага вперёд)

«Теплоход»

И поплыл, поплыл по речке, (Руки вытянуты вперёд и сомкнуты, изображают «нос» теплохода)

Транспорт

Набирая полный ход. (Идут по кругу).

Руки в стороны — в полёт (Бегут по кругу, руки в стороны)

«Самолёт»

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд, (Поворот через правое плечо)

Левое крыло вперёд. (Поворот через левое плечо)



Полетел наш самолёт. (Бегут по кругу, расставив руки в стороны).

Наивысший пилотаж

Нам покажет экипаж.

В поднебесье самолёт (Наклоны влево и вправо с вытянутыми в стороны руками)

Детям крылышком махнёт.

Отдохнуло наше тело,

Что же, примемся за дело.

Утром встаёшь ты, выходишь из дома — (Идут по кругу)

На перекрёстке твой старый знакомый. (Останавливаются)

Он огоньком тебе красным мигнёт, (Ставят руки на пояс, повороты туловищем)

Скажет: «Опасно. Закрыт переход.

Жёлтый зажётся — чуть-чуть подожди.

Вспыхнет зелёный — свободно иди». (Идут по кругу).

«Светофор»

### **Источники консультационного материала**

<https://www.maam.ru/detskijasad/organizacija-i-provedenie-fizkultminutok.html>

<https://multiurok.ru/index.php/files/fizkultminutka-v-dou.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/10/08/konsultatsiya-dlya-vospitateley-detskogo-sada-metodika-provedeniya>

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.

Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная.