

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад № 22 «Ласточка» пос. Глубокого муниципального образования
Новокубанский район

Как полезные и веселые физкультурные минутки помогут в здоровьесбережении дошкольников

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Автор: Гришина Г.М.

Глубокий
2023

Автор-составитель -

Гришина Г.М., инструктор по физической культуре
МДОАУ № 22, пос. Глубокий, Новокубанского района,
Краснодарского края

Рецензент -

Алдакимова О.В. – кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический
институт», кафедра социальной специальной педагогики и
психологии.

**Как полезные и веселые физкультурные минутки помогут в
здоровьесбережении дошкольников:** Методическое пособие /авт.-
сост. Гришина Г.М. – Глубокий: МДОАУ № 22, 2023. – 40с.

Физкультурные минутки можно использовать в работе с
дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют
на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и
дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних
органов и работоспособность нервной системы.

Их можно использовать в качестве утренней гимнастики, на
занятиях в группе, на улице, а также включать в развлечения и
педагогические мероприятия в ДОО.

Пособие содержит методические рекомендации по методике
организации и проведения физкультурных минуток, картотеку.

Материал пособия будет полезен для воспитателей,
инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей
ДОО.

Введение

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе.

Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые «физминутки». Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физкультминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий.

Веселые «физминутки» можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют

на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 3-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Если комплекс делать 1,5-2 минуты, получается по 25-30 сек. на одно упражнение. Вполне достаточно 15-20 секунд на одно упражнение, тогда комплекс становится более динамичным и интересным, состоящим из 5-7 простых упражнений. Для рук и плечевого пояса включаются упражнения типа потягивания – для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания, подскоки, бег на месте, поднимание ног.

Большая часть упражнений связанных с развитием больших групп мышц и общей координации, а также и зрения, должны выполняться в позе свободного стояния или лежания, в режиме моторной свободы динамических поз.

Актуальность физкультминуток в здоровьесбережении дошкольников.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время организованной образовательной деятельности у детей любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти и снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка! Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки – необходимая составляющая любой основной образовательной деятельности, независимо от возраста детей.

Физкультурные минутки вовремя проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц корпуса (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Воспитатель должен предупредить возникновение утомления у обучающихся. Своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, т.к. утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Важно!

Переутомление – крайнее состояние утомления, когда организм после нагрузки уже не может восстановиться самостоятельно и нуждается в помощи. Например, в реабилитации, длительном отдыхе, иногда в медикаментозном лечении.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 5-6 лет появляются через 10-12 минут основной образовательной деятельности, у детей 7 лет - 12-15 минут!

Определение физминутки

Физминутка — это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

Цель физминуток – активно изменить деятельность детей и взрослых, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка и себя на продолжение занятий.

Основные задачи физкультминуток:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;

- выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью;

- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз.

По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания нагрузки на данном занятии.

Физкультминутки проводят во время занятий с детьми, которые связаны с ограничением подвижности и активным сосредоточенным вниманием детей.

Как подобрать упражнения для физкультурных минуток?

1. Упражнения должны быть знакомы детям и просты в исполнении.

2. Упражнения должны охватывать в основном крупные мышечные группы.

3. К таким упражнениям относятся потягивания, выпрямление позвоночника, ходьба на месте, подскоки, приседания в быстром темпе.

4. В случае необходимости могут использоваться упражнения для более мелких групп мышц: для кистей рук, шеи, лица, глаз.

Правильно организованное занятие дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне. Поэтому одним из обязательных условий организации НОД являются физминутки.

Физминутка необходима на каждом занятии, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности, это необходимый элемент в здоровьесберегающей деятельности воспитателя.

Продолжительность физкультурных минуток не менее 1,5 – 2 минут каждая.

Совсем не обязательно провести в течении занятия лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физминутка – это один из обязательных, продуманных элементов занятия. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха. Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на **снятие локального утомления** и **физминутки общего воздействия на усталый организм**.

По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физминутки общего воздействия применяются в комплексе на различные группы мышц, это упражнения, рассчитанные на мобилизацию внимания, восприятия, восстановления умственной работоспособности.

В состав упражнений для физминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим видам:

по степени воздействия на организм, это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и **по форме проведения** – то, какие физминутки следует подбирать для каждого занятия.

Классификация физкультурных минуток

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

При желании, возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы по лексическим темам. Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости.



Младшим детям интересней, когда разминки сопровождаются стихами или картинками. Например:

Глазки – самый лучший друг.

Нарисую ими круг,

И восьмерку, и квадрат.

Друг мой будет очень рад!

При этом не нужно требовать, чтобы дети проговаривали стихи. Главное – работа глаз.

Психогимнастика

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

Креативные

Гимнастика ума.

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы.

Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.

Сюжетно – ролевые игры.

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физминутки проводятся в стихах.

Например: “Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!”

Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”...

“Сова” – релаксационное упражнение на снятие напряжения с зрительного аппарата и мышц шеи.

И.П.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата

Методика организации и проведения физкультурной минутки

1. Подобрать физминутку с учётом:
 - возрастных особенностей детей;
 - индивидуальных особенностей детей (медицинские показатели) ;
 - темы предмета, на котором будет проводиться физминутка;
 - интересов детей.
2. Определить цели физминутки: обучающую, воспитывающую, развивающую, здоровьесберегающую.
3. Определить место проведение физминутки .
4. Уточнить время проведения физминутки.
5. Подготовить специальный инвентарь, если необходим для проведения физминутки.

6. Составить конспект проведения физминутки, который включает
- название физминутки, цели, место и время проведения, оборудование (если необходимо);
 - ход проведения физминутки в виде таблицы:

Этапы	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
-------	--------------------------	--------------------

Заключение

Физкультминутка необходима на каждом занятии, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме.

Физминутка помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным. Каждый воспитатель должен помнить, что физминутка на занятии должна быть непродолжительная, не должна утомлять детей и просто **должна быть!**

**СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ПЕДАГОГАМ-ДОШКОЛЬНИКАМ**

«Значение физминуток для дошкольников»

Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по

возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными. Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка — это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

«Классификация физминуток»

Физминутка– это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас? Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям. Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с дошкольниками, ведь наверняка все воспитатели согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки малыши нуждаются больше всего! Я надеюсь, что представленная классификация поможет моим коллегам, воспитателям ДОУ, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с дошкольниками.

При желании возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы, используемые в различных видах непосредственной образовательной деятельности, но, на мой взгляд, это нецелесообразно.

ФИЗМИНУТКИ - РАЗМИНКИ (ДВИГАТЕЛЬНО – РЕЧЕВЫЕ)

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение

внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи.

В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время организованной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Планирование разучивания физминуток – разминок рекомендуется размещать «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие».

**Примерное планирование разучивания
физминуток - разминок для детей старшей группы детского сада
(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).**

Сентябрь 1 – 2 неделя. №1. Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правою ногой, Топай левою ногой. Снова — правою ногой, Снова — левою ногой, После — правою ногой, После — левою ногой. Вот тогда придешь домой.	3 – 4 неделя. №2. Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.
Октябрь	
1 – 2 неделя. №3. Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем,	3 – 4 неделя. №4. Я иду, и ты идешь— раз, два, три. (шаг на месте)

А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.	Я пою, и ты поешь — раз, два, три. (стоя, дирижируем 2-мя руками) Мы идем, и мы поем — раз, два, три. (шаг на месте) Очень дружно мы живем — раз, два, три. (хлопаем руками)
Ноябрь	
1 – 2 неделя. №5. На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись	3 – 4 неделя. №6. Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.
Декабрь	
1 – 2 неделя. №7. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	3 – 4 неделя. №8. Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть пошире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.
Январь	
1 – 2 неделя. №9. Зайцы скачут скок-скок-скок,	3– 4 неделя. №10. Отдых наш – физкультминутка,

Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.	Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.
Февраль	
1 – 2 неделя. №11. Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.	3 – 4 неделя. №12. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом
Март	
1 – 2 неделя. №13. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.	3 – 4 неделя. №14. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.
Апрель	

1 – 2 неделя. №15. Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.	3 – 4 неделя. №16. Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».
Май	
1 – 2 неделя. №17 На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!	3 – 4 неделя. №18. Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления! Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки – офтальмо тренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий.

Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз. Старшие дети могут,

чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Планирование разучивания упражнений для глаз рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие». Для того, чтобы детям были более понятны цели проводимых упражнений, рекомендуется в старшем дошкольном возрасте познакомить их с понятием «Зрение. Глаза – наши помощники».

В своей работе я стараюсь разучивать не более двух новых упражнений в месяц. Если упражнения сопровождаются стихами, то не требую, чтобы все дети их обязательно проговаривали. Главное – движения глаз!

Примерное планирование разучивания упражнений для глаз с детьми подготовительной к школе группы детского сада

Сентябрь.

1 – 2 неделя. «Пчела — оса». По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Оса расположена дальше от детей, чем пчела. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза. 3 – 4 неделя. «Маятник». В руках воспитателя – метроном. Дети следят за стрелкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот.

Октябрь.

1 – 2 неделя. Упражнение «Далеко-близко». Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза). 3 – 4 неделя. «Рисуем геометрические фигуры глазами». Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

Ноябрь.

1 – 2 неделя. «Вправо-влево смотрит кошка». В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот. 3 – 4 неделя. «Рисуем цифры глазами». Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами.

Декабрь.

1 – 2 неделя. «Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри...». Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними.

3– 4 неделя. «Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. (смотреть

глазами вправо — влево) Легких — две штучки, Тяжелых — три штучки. (смотреть глазами вверх — вниз) Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывать глаза ладонями) Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)

Январь.

1 – 2 неделя. «Вверх снежинку подними». Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо.

3– 4 неделя. «Восьмерки». Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки (используется демонстрационная таблица). Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Рисуи восьмерку вертикально и головою не крути, А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води. (Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.) Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись, Зажмурься крепко моментально. Давай, дружок, не ленись! (Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.) Глаза открой-ка наконец. Закончилась восьмерка. Молодец! (Легко моргают).

Февраль.

1 – 2 неделя. «Солнышко и тучка». Дети смотрят на иллюстрацию - тучку в руках воспитателя. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – посмотрим и т.д.

3 – 4 неделя. «Рисуем буквы». Воспитатель показывает буквы (М, В, З, И, Л, О, П, Р). Дети «рисуют» буквы глазами.

Март.

1 – 2 неделя. «Маятник». Перемещаем взгляд с игрушки в руках (прямо перед глазами на расстоянии примерно 30 см) на игрушку на расстоянии приблизительно 3 метра.

3 – 4 неделя. «Поморгаем глазками». Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятала игрушку – моргают.

Апрель.

1 – 2 неделя. «Оса». Са-са-са — Прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Проследить движением пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной). Су-су-су — Мы видели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз). Сы – сы- сы — Испугались мы Осы. (Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом).

3 – 4 неделя. «Далеко – близко». Дети держат игрушку в руках, медленно вытягивают руки вперед и подносят обратно игрушку близко к глазам. Следят взглядом за игрушкой.

Май.

1 – 2 неделя. «Самолет» Пролетает самолет, (раскинули руки, летим, глазки вниз) С ним собрался я в полет! (смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю) Правое крыло отвел– (посмотрели как можно дальше вправо) Левое крыло отвел - (посмотрели влево) Я мотор завожу (рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки) И внимательно гляжу! (описываем круг в другую сторону) Поднимаюсь и лечу, (описываем рукой большие восьмёрки) Возвращаться не хочу! (следим за движением руки глазами)

3 – 4 неделя. «Часики - ходики». Тик -так, ходики (Плавные движения глаз вправо – влево) Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются) Влево – вправо – раз, Влево – вправо – два, Влево – вправо – три, Влево – вправо – четыре, Влево – вправо – пять, (Движения глаз влево-вправо-вперед на воспитателя) Полезно и забавно, И весело моргать (Дети легко моргают)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика помогает решать цели в различных образовательных областях, поэтому планирование разучивания пальчиковых игр возможно размещать в образовательных областях "Физическое развитие", "Речевое развитие", "Художественно-эстетическое развитие" в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям». Место планирования зависит от целей, поставленных при разучивании комплексов упражнений для пальчиков непосредственно Вами, уважаемые коллеги.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый

лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Планирование разучивания игровых релаксационных упражнений рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК для детей дошкольного возраста

«БУРАТИНО»

Буратино потянулся.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

Раз — нагнулся, два — нагнулся. (наклоны влево и вправо)

Руки в стороны развел, (развести руки в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (вращения руками перед грудью)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

«В ЛЕСУ»

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку,

Опять пошли.

«ТРИ МИШКИ»

Старший мишенька шагает: топ — топ.

Ноги мишка поднимает: топ — топ. (топать ногами)

Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)

Младший мишка — торопыжка:

шлеп — шлеп — шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп — шлеп — шлеп. (ударять ладонями по коленям)

«ЗАКАЛЯЕМСЯ!»

Я утром закаляюсь,

(движения хлопанья по воде)

Водичкой обливаюсь.

(движения набрасывания на себя воды)

Пусть тельце будет красненьким,

(поглаживание рук)

А ротик пусть зубастеньким.

(улыбка)

Пусть ручки будут чистыми,

(имитация намыливания рук)

А ножки будут быстрыми.

(бег на месте)

«ОВОЩИ»

В огород пойдем,

(маршировать на месте)

Урожай соберем.

(идти по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты

(имитировать, как срезают, таскают, копают)

Круглый, сочный, очень вкусный.

(показать руками)

Щавеля нарвем немножко

(«рвут»)

И вернемся по дорожке.

(идти по кругу, взявшись за руки)

«БОРОВИК»

По дорожке шли,

(маршировать)

Боровик нашли.

(наклониться)

Боровик боровой

В мох укрылся с головой,
(руки над головой в «замке»)
Мы его пройти могли —
Хорошо, что тихо шли.
(ходьба на месте)

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)

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки — балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайчика скакать.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
Два — грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок.

«ЛИСТОПАД»

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
(взмахи руками)
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.
(повороты вокруг себя)

«СНЕГОПАД»

Белый снег, пушистый.
Взмахи руками.
В воздухе кружится
(повороты вокруг себя)
И на землю тихо
Падает, ложится.
(опуститься на корточки)

«ФРУКТЫ»

Будем мы варить компот.
(маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот.
(показать руками — «много»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот,
(повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ.
(хлопать в ладоши)

«ПТИЧКИ»

Птички прыгают, летают.
(машут руками и подпрыгивают)
Птички крошки собирают.
(«Клюют»)
Перышки почистили.
Клювики почистили.
(погладить руки, носики)
Птички летают, поют,
(машут руками)
Зернышки клюют.
(«Клюют»)

«ПРОГУЛКА»

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.

(шагать на месте)
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

«ПОСУДА»

Вот большой стеклянный чайник,
(«надуть» живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
(приседать, одна рука на поясе)
Вот фарфоровые блюда,
Только стукни — разобьются.
(кружиться, рисуя руками круг)
Вот серебряные ложки,
(потянуться, руки сомкнуть над головой)
Вот пластмассовый поднос —
Он посуду нам принес.
(сделать большой круг)

У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

Не пройти дом стороной.
Заяц по лесу бежит,
В дверь к оленю постучит.
Тук, тук — дверь открой.
Там в лесу охотник злой.
Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне скорей давай.
Медвежата в чаше жили.
Нежно, радостно дружили.
Вот так, вот так
Медвежата те дружили.

Мишки фрукты собирали.
Дружно яблоньку качали,

Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.

«ЗАЙКА»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так.
Надо лапочки погреть.
Надоело зайке спать,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так,
Надо зайке поскакать.

«ПЧЕЛЫ»

Пчелы в ульях сидят
И в окошко глядят.
Порезвиться захотели,
Друг за другом полетели.

«БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

Мы играем на гитаре
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы играем на баяне
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы хлопаем руками,
Мы топаем ногами,

Глазками моргали,
После отдыхали.

«ОГОРОД»

Мы лопатки взяли, землю раскопали.
Ее мы удобряли, все вместе разрыхляли.
Грабли в руки взяли, грядки разровняли.
Семена сажали, из лейки поливали.
Мы мотыгу взяли и сорняки убрали
Все под солнышком растет
Вырос, вырос огород.

«ЗАМРИ»

Мы топаем ногами, (топают)
Мы хлопаем руками, (хлопают)
Качаем головой, (качают головой)
Мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз)
Мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом, (покружиться на месте)
Раз, два, три, (три хлопка)
Любая фигура замри!

«ЗИМОЙ»

Как интересно нам зимой!
(показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой,
(имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем,
(имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем,
(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки,
(изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки!
(показывают большим пальцем вверх)

«КАПУСТА»

Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем,
(«мнут капусту»)
Мы капусту солим-солим,
(«берут» щепотку соли и «солят»)
Мы капусту жмем-жмем,
(сгибания и разгибания кистей рук)

«ТЕРЕМОК»

Стоит в поле теремок,
(ладони обеих рук соединены под углом)
На двери висит замок,
(пальцы сжаты в замок)
Открывает его волк —
Дерг-дерг, дерг-дерг.
(руки, сжатые в замок, движутся вперед — назад, влево — вправо)
Пришел Петя-петушок
И ключом открыл замок,
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

«ЧАСЫ»

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик-так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево — раз, направо — раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево — вправо)
Мы тоже можем так.

«ТРИ МЕДВЕДЯ»

Три медведя шли домой:
(дети идут как медведи)
Папа был большой-большой,
(поднимают руки вверх)
Мама с ним — поменьше ростом,
(руки на уровне груди, вытянуты вперед)
А сыночек просто крошка,

(салятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил,
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

«КУЗНЕЧИКИ»

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали,
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)
Мы ручками похлопаем –
Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем –
Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор –
Ж- ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж ...
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит-
У-у-у, у-у-у...
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)
Полетели...
(обычно сделаем пару кругов по комнате)

«НА ВОДОПОЙ»

Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал лосёнок,
(Идут громко топая)
За мамой-лисицей крался лисенок,
(Крадутся на носочках)
За мамой-ежихой катился ежонок,

(Приседают, медленно двигаются вперед)
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку)
За мамою-белкой скакали бельчата,
(Скачут вприсядку)
За мамой-зайчихой – косые зайчата,
(Скачут на прямых ногах)
Волчица вела за собою волчат,
(Идут на четвереньках)
Все мамы и дети напиться хотят.
(Лицом в круг, делают движения языком – “лакают”)

«СОВА»

В лесу темно,
Все спят давно.
Одна сова не спит,
На суку сидит
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг, как полетит.
Летит, летит, кричит, кричит,
Совушка — сова,
Большая голова.

«ЗАЙЧИКИ»

Мы, как серые зайчата,
Прискакали на лужок.
Прыг — скок, прыг — скок.
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке,
Прыг — скок, прыг — скок.

«ЛЕСНЫЕ ЖИТЕЛИ»

Лисичка рыжая шагает,
Хвостом дорогу замечает.
По снегу петляет заяка,
Вправо – скок и влево – скок.
Ты его, лиса, поймай-ка,
Убежит он со всех ног.
По сугробам мчится волк

Серый волк, зубами щёлк.
Вперевалку ходит мишка,
Косолапый наш топтыжка.
Белка скачет, белка скачет,
Словно серый мягкий мячик.

«ЗА ГРИБАМИ»

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
(дети идут в хороводе)
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
(скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)
Лисичка бежала,
Лисички собирала.
(бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
(скачут стоя, срывая
воображаемые грибы)
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.
(идут вразвалку,
затем топают правой ногой)

«КОТЯТА»

Пушистые комочки
Умыли лапкой щечки,
Умыли лапкой носик,
Умыли лапкой глазки –
Правый глазик, левый глазик.
Умыли лапкой ушки –
Правое ушко, левое ушко.
А ушки у котят, как домики стоят.

«КОТИК»

Вот какой коташка,
(крадутся по кругу друг за другом на носочках)
Круглая мордашка,
(останавливаются, показывают обеими руками мордашку)
И на каждой лапке
Коготки-царапки.

(ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку)
Все ему игрушки —
Кубик и катушки.
(прыгают на носочках-держат руки на поясе)
Котик, точно мячик,
По квартире скачет.
(выполняя поскоки, двигаются по кругу друг за другом)

«Звериная зарядка»

Раз – присядка, два – прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
Любят долго потянуться
Обязательно зевнуть
Ну и хвостиком вильнуть
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть
Ну, а мишка косолапый
Широко расставив лапы
То одну, то обе вместе
Долго топчется на месте
А кому зарядки мало –
Начинает все сначала.

«Бабочка»

Видишь, бабочка летает,
(Машем руками-крылышками)
На лугу цветы считает.
(Считаем пальчиком)
— Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопки в ладоши)
Ох, считать не сосчитать!
(Прыжки на месте)
Задень, за два и за месяц...
(Шагаем на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
(Машем руками-крылышками)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком)

«Колобок»

Колобок, колобок,
Колобок — румяный бок
(идут в полуприседе, поставив руки на пояс)
По дорожке покатился
И назад не воротился.
(бегут на носочках, держа руки на поясе)
Встретил мишку, волка, зайку,
(встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца)
Всем играл на балалайке.
(изображают игру на балалайке)
У лисы спел на носу, —
(пляшут вприсядку)
Больше нет его в лесу.
(разводят руками)

«Строим дом»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем строить и играть.
(дети выполняют прыжки на месте)
Дом большой, высокий строим.
(встают на носочки и тянутся руками вверх)
Окна ставим, крышу кроем.
(показать руками окно, крышу — сомкнуть руки над головой)
Вот какой красивый дом!
(указательным жестом вытягивают руки вперед)
Будет жить в нем старый гном.
(приседают)

«Это Я»

Это глазки. Вот. Вот.
(дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз)
Это ушки. Вот. Вот.
(берутся сначала за левое ухо, потом — за правое)
Это нос. Это рот.
(левой рукой показывают на нос, правой — на рот)
Там спинка. Тут живот.
(левую ладонь кладут на спину, правую — на живот)
Это ручки. Хлоп, хлоп.
(протягивают вперед обе руки, два раза хлопают)
Это ножки. Топ, топ.
(кладут ладони на бедра, два раза топают ногами)

Ой, устали. Вытрем лоб.
(правой ладонью проводят по лбу)

Большой — маленький

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

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,
Дети идут шагом,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
прыгают на двух ногах,
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

приседают на корточки

Вот мы руки развели,

Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо! И еще
Через левое плечо!

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть.

Бабочка

Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встреппенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох))
Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)
Руки за спину, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться.)
Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)
Головки опустим — на парту гляди.
(Вниз.)
И снова наверх — где там муха летит?
(Вверх.)
Глазами повертим, поищем ее.
(По сторонам.)
И снова читаем. Немного еще.

Буратино

Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

Видят глазки всё вокруг

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.
Это я

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.
Движения

Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.
Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладонь кладут на спину, правую — на живот.
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

Мы ладонь к глазам приставим

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка

СОВА

В лесу темно,
Все спят давно.
(Дети изображают спящих.)
Все птицы спят...

Одна сова не спит,
Летит, кричит.
(Дети делают взмахи руками.)
Совушка — сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Маша растеряша

Ищет вещи Маша,
(поворот в одну сторону)
Маша растеряша
(поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет,
(руки вперед, в стороны)
И под стулом нет,
(присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот такая Маша,
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

СТРЕКОЗА

Вот такая стрекоза,
Как горошины глаза.
Влево — вправо, назад — вперед.
Ну, совсем как вертолет.
(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

Прыжки

Поднимайтесь, девочки,
Поднимайтесь, мальчики!
Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!
Прыг-скок, прыг-скок,
На травку присядем:
Тишину послушаем,
Морковочку покушаем,
Немного отдохнём и
Дальше пойдём.
Выше-выше,
Прыгай высоко!
Не ленись, прыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!
(Движения выполняются по ходу стихотворения)
Зарядка

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.
(Движения выполняются по ходу стихотворения).
Зайка

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.
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)
Буратино

Буратино — потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Часы

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик- так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево – раз, направо – раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево – вправо)
Мы тоже можем так.



Список литературы.

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/ авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград. : Учитель, 2016
2. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.
3. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников, Изд. «Вако», 2011
4. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г.
5. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет, Волгоград: Учитель, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

№ п. п.	Наименование материала	Страница
1.	Введение	3
2.	Основная часть. Актуальность физминуток в здоровьесбережении дошкольников.	4
2.1.	Определение физминутки. Цель и задачи	5
2.2.	Классификация физминуток	8
2.3.	Методика организации и проведения физминуток с дошкольниками	10
3.	Заключение	11
Приложение 1		
	Советы и рекомендации педагогам-дошкольникам по темам:	
	<i>Значение физминуток для дошкольников</i>	12
	<i>Классификация физминуток, применение</i>	13
Приложение 2		
	Картотека физминуток	21
Список используемой литературы		39