***Рекомендации по проведению  физкультминуток***

 ***для дошкольников.***

**Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста**

**Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей во время организованной деятельности, обеспечить кратковременный активный отдых.**

**Для физминутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц, активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.**

**Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.**

**Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперёд протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т.д.**

**На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.**

**Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Мы выбираем одежду любимого цвета, у ребёнка рука тянется к игрушкам, приятным для глаз. Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше эмоциональное состояние. При помощи разноцветных физкультминуток можно повлиять на улучшение самочувствия наших воспитанников. У каждого цвета есть специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. «Гармония в цвете — гармония в душе – гармония в движении — гармония в жизни» — известный постулат японских педагогов. Грамотно используя разноцветные физкультминутки, можно добиться этой гармонии.**

**Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент – появление «гостя», то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета. Сначала надо детям дать возможность насладиться цветом, а потом уже предлагать упражнения.**

**Красные физкультминутки.**

**Нередко красные цвета успешно используют для лечения детской анемии и апатии. Красный цвет – это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Красный цвет даёт энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему. Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила. Этот цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии.**

**Наши красные цветки цветы.**

**Наши красные цветы распускают лепестки.**

**( Плавно поднимают руки вверх )**

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет**

**(Качание руками влево – вправо)**

**Наши красные цветы закрывают лепестки**

**(Присели, спрятались)** **Головой качают,**

**(Движения головой влево – вправо)** **Тихо засыпают.**

**Оранжевые физкультминутки.**

**Как цвет жизненности и тепла, этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез. Оранже- вый и персиковый оказывают благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей. Оранжевый – это тёплый, активизирующий цвет, но светлее и выше вибрациями, чем красный. Этот цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным, свободным, как в физическом, так и в ментальном плане. Очень часто оранжевый цвет называют и рыжим.**

**Рыжие клёны.**

**Все клёны стали рыжие,**

**(Руки подняли вверх. Покачали руками.)**

**И ни один не дразнится.**

**(Повороты туловища влево – вправо, руки в стороны.)**

**Раз всё равно все рыжие,** **(Руки подняли вверх.)**

**Кому какая разница?** **(Покачали руками.)**

**Жёлтые физкультминутки.**

**Созерцание жёлтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создаёт гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон радости и оптимизма. Это тонизирующий цвет. Жёлтый стимулирует интеллект и общительность. Это последний из теплых цветовых лучей. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.**

**Апельсин.**

**Жёлтый, круглый, ты откуда?**

**(Руки на пояс, наклоны туловища влево – вправо.)**

**— Прямо с солнечного юга.** **Сам на солнышко похож.**

**(Руки в стороны – на пояс)** **Можешь съесть меня, но только**

**(Прыжки на месте)** **Раздели сперва на дольки.**

**(Хлопки в ладоши.)** **Как меня ты назовёшь?**

**Зелёные физкультминутки.**

**Зелёный уравновешивает тёплый спектр красного, оранжевого и жёлтого цветов и холодные цвета: голубой, синий и фиолетовый.**

**Зелёный цвет – цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.**

**В лечебном плане зелёный нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает сильное сердцебиение, стабилизирует давление и функции нервной системы. Эффективно действие зелёного при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения.**

**Воздействие зелёного создаёт в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем на природе, на зелёной лужайке, в лесу.**

**Зелёная толстушка.**

**Здесь сидеть мне неохота**

 **(Движения головой к левому – правому плечу, руки на поясе.)** **Лучше прыгну я в болото.**

**(Прыжки на месте)** **Я – зелёная толстушка,**

**(Хлопок в ладоши.)** **Все зовут меня … лягушка.**

**Голубые физкультминутки.**

**Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление лёгкости, воздушности, чистоты. В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспали-тельных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.**

**Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.**

**Голубая речка.**

**Если речка голубая пробудилась ото сна**

**(Руки через стороны вверх, потянулись.)**

**И бежит в полях, сверкая,** **(Прыжки на месте.)**

**Значит, к нам пришла весна.** **(Хлопки в ладоши.)**

**Синие физкультминутки.**

**Синий цвет помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, преданность, снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Хорош этот цвет для слабых и утомлённых глаз. Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряжённостью, навязчивыми идеями.**

**Синие лужи весны.**

**Голубые, синие небо и ручьи.** **(Руки через стороны вверх.)**

**В синих лужах плещутся стайкой воробьи.** **(Приседания.)**

**На снегу прозрачные льдинки – кружева.**

**(Прыжки на месте.)**

**Первые проталинки, первая трава.** **(Хлопки в ладоши.)**

**Белые физкультминутки.**

**Белый способен стать великим исцеляющим цветом. Он оказывает тонизирующее действие на организм человека, благотворно влияет на замкнутых и скованных.**

**Хлопья летят.**

**Хлопья белые летят,(Лёгкий бег на месте)**

**Холоднее стало,** **(Приседания.)**

**Только, зимушка, ребят**

**(Наклоны туловища влево – вправо.)**

**Ты не испугала.** **(Прыжки на месте.)**

**«Роль подвижной игры в развитии движений ребенка»**

1. **Что такое подвижная игра?**

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

«Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей труд­но переоценить.

Подвижная игра — незамени­мое средство совершенствования движений, развития их коорди­нации, формирования быстроты, силы, выносливости. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазаньи и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

1. **Классификация подвижных игр.**

Подвижные игры **по степени сложности** делятся на:

* элементарные;
* сложные.

Элементарные в свою очередь делятся на:

* сюжетные;
* бессюжетные;
* игры – забавы и аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, повадки животных и т.д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (то есть дети играют небольшими группами или всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

**«Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Охотники и зайцы», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы» и др.**

Бессюжетные подвижные игры– это игры типа ловишек, перебежек, которые не имеют сюжета, образцов, но сходные с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

**«Найди пару», «Придумай фигуру»,** **«Пятнашки», «Перебежки», «Ловишки» и др.**

Причем игра «Ловишки» имеет несколько вариантов. Они нужны не только для того, чтобы внести своеобразие, поддержать интерес у детей к игре, но и для того чтобы решить педагогические задачи — совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, при изменении игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающий интерес к игре. Это игра «Ловишка, дай руку», содействующая ориентировке в пространстве, развивающая находчивость, смелость, чувство товарищества; « Ловишка с мячом», развивающая меткость, увертливость, ориентировку в пространстве; «Ловишка с лентами», развивающая умение изменять характер движений, их темп, увертываться, ориентироваться в пространстве; « Ловишка — ноги от земли», способствующая ориентировке среди предметов, расположенных в пространстве, ловкости, увертливости, сообразительности.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового).

**«Чье звено быстрее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет»,** **«Быстро возьми, быстро положи», «Кто быстрее до флажка» и др.**

Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнять задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры – эстафеты, то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результаты команды).

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, кольцеброс, флажки, ленточки, обручи, скакалки, шнуры, мячи и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т.д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользование ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнований с целью достижения лучших результатов.

**«Удочка», «Найди себе пару с такой же игрушкой», «Подбрось и поймай», «Погрузка овощей» и др.**

В играх – забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы и аттракционы можно использовать на праздниках, развлечениях или просто поиграть в течении дня. Цель этих игр - создание веселого, радостного настроения.

К сложным играм относятся:

* спортивные игры

**Городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей.**

В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры так же различаются **по степени физической нагрузки**, которую получает каждый играющий. Игры бывают:

* большой подвижности

**«Пятнашки», «Мы веселые ребята», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц» и др.**

* средней подвижности

**«Море волнуется раз… », «Ручеек», «Я садовником родился», «Пустое место», «Заинька, выходи», «Светофор» и др.**

* малой подвижности

**«Чего не стало? », «Кто позвал? », «Съедобное - несъедобное», «Тишина», «Медведь» и др.**

**Памятка для педагогов “ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР”**

Подвижные игры в [календарном плане](http://www.pandia.ru/text/category/kalendarnie_plani/) представлены как обязательный элемент физкультурных занятий и прогулок (еженедельно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных подвижных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3-4 раза. На каждую неделю обязательно надо запланировать новую игру. В основном планируются знакомые игры. Для того чтобы повторение способствовало закреплению двигательных умений и навыков, а интерес к играм не снижался, их следует усложнять и разнообразить. В основе варьирования лежат конкретные программные задачи по обучению движениям на данный отрезок времени. При этом учитываются особенности и возможности возраста детей, а также объективные факторы – время года, место, где расположен детский сад, и др.

При составлении плана надо позаботиться о том, чтобы подвижные игры на прогулке хорошо сочетались по содержанию с другими организационными формами. Важно, например, чтобы основное движение, входящее в игру, не повторялось в индивидуальной работе во время одной прогулки. Подбирая игру, надо учитывать также предшествующую нагрузку. 'Гак, после физкультурного занятия на прогулку подбираются игры малой подвижности – хороводы, игры с дидактическими задачами типа “Найди и промолчи”, а также игры-аттракционы, которые, как известно, имеют зрелищный эффект и участниками которых является небольшое число детей.

**Памятка для педагогов “ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ”**

Использование этой формы работы определяется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

Содержание физкультминуток не обязательно фиксировать в рабочем плане, но продумывать его следует тщательно. Это должны быть упражнения (2-3), отвлекающие детей на короткое время от основной деятельности: напряженная спина должна расслабиться, с мелкой мускулатуры рук нагрузка переключается на крупную. В этой связи вызывает сомнение полезность таких физкультминуток, когда дети вместе с воспитателем читают доморощенные стихи и выполняют такие же невыразительные движения (“Раз-два – выше голова! Три-четыре – руки шире! Пять-шесть – просим сесть!”).

Детям приходится думать, что говорить и что при этом делать. Значит, отдыха, раскованности не получается. Такие физкультминутки-простая формальность. Нужно выполнять хорошо знакомые упражнения, одно название которых вызывает двигательную реакцию, например, встать, потянуться, присесть, подтянуть согнутую ногу к груди. Думается, что счет при этом не уместен. Минутку отдыха можно сделать и музыкальной: включить магнитофон, и пусть дети в зависимости от мелодии выполняют любые танцевальные или физкультурные движения.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Игровые упражнения.

С мячом.

Детям не сразу удается поймать мяч, отскочивший от стены. У них еще

не достает опыта, они не знают с какой силой нужно бросить мяч, чтобы отскок был не слишком далеким и не слишком близким. Упражнение выполняется с большим мячом (диаметр 20 см):

     - поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы его поймать». Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлететь в сторону и ловить его будет трудно;

    - бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось мяч в стену так, чтобы его поймать». Вначале дети бросают мяч очень осторожно, мяч ударяется о стену на высоте груди или живота ребенка. Ловить мяч легче, если он ударяется о стену на высоте, превышающий рост ребенка.

     С прыжками:

      Прыжки развивают силу толчка и точность движений. Вначале выполняют самые простые прыжки. Первые прыжки совершаются с высоты. Равной расстоянию от ступни до колена, затем высота увеличивается до 50 см – для младших, до 80 см – для старших.

     Упражнения:

     - прыжок в цель – круг диаметром 60-80 см, расстояние с места прыжка 30-50 см;

     - прыжок вниз, в момент прыжка хлопнуть в ладоши;

     - прыжок вдаль, цель обозначается веревкой, расстояние 40-60 см;

     - прыжки с поворотом на 90 градусов, чтобы ребенок мог в прыжке повернуться, для ориентира укажите предмет, к которому ребенок должен повернуться;

     - прыжок, согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами перепрыгнуть через бортик и приземлиться с противоположной стороны.

     С лазаньем.

     Способствуют развитию у детей ловкости и координации движений.

     Упражнения:

     - пролезть в обруч не задавая его;

     - поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз.

     2. О правилах любой игры.

     - игра должна приносить радость ребенку и взрослому;

     - заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть;

     - предлагаемые задания дети должны выполнять самостоятельно;

     - обязательно начинайте с посильных задач;

     - воспитывайте доброжелательные отношения детей друг к другу;

     - для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом;

     - создавайте в игре непринужденную обстановку, не сдерживайте активность ребенка;

     - увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а затем «вспомните» о ней.