**Использование физминуток при проведении**

**образовательной деятельности**

Во время образовательной деятельности дошкольники любого возраста испытывают нагрузку на мышцы кистей рук, всего тела, глаз и слуха, часто находясь в одном положении. Утомление проявляет себя в потере внимания и интереса к обучению, снижении работоспособности. Подвижность сменяется вялостью, дети начинают зевать, потягиваться, переговариваться друг с другом. Признаки усталости являются для воспитателя сигналом к проведению физкультминутки.

Физминутки для дошкольников — необходимая составляющая образовательного процесса в ДОУ, независимо от возраста детей. Согласно СанПин 2.4.1.3049-13, утверждённым Постановлением №26 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года «в середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки».

Физкультминутки относятся к современным здоровьесберегающим технологиям, к ним относятся гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнения.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями — это нагрузка на организм дошкольников. Они быстро утомляются, теряя интерес к обучению. Задача взрослых — своевременно обнаружить признаки утомления малыша и как можно быстрее снять их. Переутомление может стать причиной возникновения нервных расстройств.

Воспитатели знают, что признаки утомления у детей 3-4 лет проявляют себя через 8-10 минут обучения, у детей 5-6 лет — через 10-12 минут, в 7-8 лет — через 12-15 минут! Усталость у детей проявляется по-разному: рассеянное внимание, раздражительность, непроизвольные движения, зевота, нарушение осанки.

Самый лучший способ снятия утомляемости — это смена деятельности — физические упражнения, физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки обычно проводятся в середине образовательного процесса, в течении 2-3 минут физических упражнений. Наибольший эффект достигается проведением физминуток различного вида. Детям нравятся короткие физкультминутки, сопровождаемые стихами или музыкой. Важно, чтобы движения были максимально простыми, доступными для выполнения каждому ребенку и затрагивали все группы мышц.

Музыкальные физминутки для детей с движениями можно использовать в ДОУ с самого раннего возраста. Они улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы, положительно влияют на мозговую активность. Физкультминутки — это обязательный элемент в образовательном процессе, они важны и необходимы для здорового отдыха во время занятий.

**Физминутка Звериная зарядка**

Звериная зарядка  
Раз — присядка,  
Два — прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться *(кулачками потереть глаза)*Любят долго потянуться (*потянуться)*Обязательно зевнуть (*зевнуть, прикрывая рот ладошкой*)  
Ну и хвостиком вильнуть (*движение бедрами в стороны*)  
А волчата спинку выгнуть (*прогнуться в спине вперед)*И легонечко подпрыгнуть (*легкий прыжок вверх)*  
Ну, а мишка косолапый *(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*Широко расставив лапы *(ноги на ширине плеч)*То одну, то обе вместе *(переступание c ноги на ногу)*  
Долго топчется на месте (*раскачивание туловища в стороны)*  
А кому зарядки мало –  
Начинает все сначала! *(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)*

**Физминутка Колобок**

Колобок, колобок, тёплый и румяный. *(наклоны вправо, влево)*Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, *(прыжки, бег на месте)*То направо повернул, то налево он свернул, *(повороты направо и налево)*То с листочком закрутился, (*поворот на 360 градусов)*То с бельчонком подружился. *(приседание)*Покатился по дорожке, (*бег по группе)*И попал ко мне в ладошки. *(дети подбегают к воспитателю)*

**Физкультминутка Кукла**

Я хожу, хожу, хожу, (*ходьба с высоким подниманием колен)*Вдруг я куклу разбужу! (*полуприседание, удержание позы)*  
Кукле надо отдыхать, куле хочется поспать. (*потягивание на носочках)*Я на цыпочках хожу, куклу я не разбужу. *(ходьба на носочках на месте)*И ни разу, и ни разу я словечка не скажу. (руки на поясе, ходьба на носочках, проговаривание шепотом).

**Физминутка Заводные игрушки**

— Что-то мы засиделись. Давай поиграем, ручки-ножки потренируем.  
Посмотри, в магазине  
Все игрушки на витрине: *(Широко развести руки в стороны)*Заводные зайчики, Куколки и мячики, *(Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)*Пушистые котята,  
Матрешки, медвежата –  
Все на полочках сидят, (*Присесть)*С нами поиграть хотят. (*Прыжки)*Вот солдатики стоят, (*стойка смирно*)  
Начинается парад!  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы шагать. (*Маршируют)*  
Вот бегут машины,  
Шуршат своими шинами. (*Руки перед грудью «крутят руль». Дробное топанье)*Желтые и красные –  
Все такие разные.  
Зайчики играют,  
Лапкой ударяют. *(Легкие прыжки с хлопками в ладоши)*Медвежонок взял гармошку,  
Поиграть решил немножко, (*Имитация игры на гармошке с пружинкой)*Раз, два! Поворот… *(Повороты)*Он танцует и поет. *(Сказать: «ыыы»)*Эй, скорее посмотри:  
Куклы танцевать пошли, (*Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу)*Ножки выставляют,  
В гости приглашают. *(Поочередное выставление ног на пятку)*Всех красивей паровоз: *(Имитация движения паровоза)*Две трубы и сто колес.  
Ну, а едут в нем игрушки – *(Сказать: «ту-туууууу»)*Куклы, зайчики, петрушки.

**Физминутка Береза**

Мы березку посадили, (*Выпрямиться.)*Мы водой ее полили*, (Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*И березка подросла, (*Встать.)*К солнцу ветки подняла,(*Руки вверх.)*А потом их наклонила, (*Руки вниз, спина прямая.)*  
И ребят благодарила. *(Поклоны головой.)*

**Физминутка Бабочка**

Наша бабочка встряхнулась,  
Улыбнулась, потянулась.  
Раз – росой она умылась.  
Два – изящно покружилась.  
Три – нагнулась и присела.  
И нектара всласть поела.  
*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).*

**Физминутка Пять маленьких рыбок**

Пять маленьких рыбок плескались в реке. (*Имитация движения рыб)*  
Лежало большое бревно на песке. (*Развести руки в стороны)*Первая рыбка сказала: — нырять здесь легко. *(Имитация ныряния)*Вторая сказала: ведь здесь глубоко. (*Грозят указательным пальцем)*Третья сказала: мне хочется спать. (*Руки сложить под ухо)*Четвертая стала чуть-чуть замерзать. *(Потереть кистями плечи)*Пятая крикнула: здесь крокодил, (*Руками имитируют пасть крокодила)*  
Плывите скорее, чтоб не проглотил. (*Убегают)*

**Физминутка Рыбки плавали, ныряли**

Рыбки плавали, ныряли (*волнообразные вертикальные движения ладошками)*  
И плескались на воде (*волнообразные горизонтальные движения ладошками*)  
То сойдутся, разойдутся, (*горизонтальные сходящиеся и расходящиеся* *движения)*То зароются в песке. (*приседают с круговыми движениями ладоней)*

**Физкультминутка листопад**

Листопад, листопад  
Листья жёлтые летят, (*бегают, изображая осенние листочки)*  
Кружат по дорожке, (*кружатся на месте)*Падают под ножки (*медленно приседают).*

**Физминутка Зайка серенький сидит**

И ушами шевелит. (*поднять ладони над головой и махать, изображая ушки*)  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть. (*потереть себя за предплечья)*Вот так, вот так  
Надо лапочки погреть!  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. (*прыжки на месте)*Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать.  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал. (*легкий бег на месте)*

**Физминутка Лиса**

Лисонька по лесу шла (*ходьба на месте),*  
Хвостиком снежок мела (*подражание помахиванию хвостом),*А когда проголодалась (*поглаживание живота),*За добычею помчалась (*бег на месте).*

**Лисята**

Шли лисята по дорожке (*пальцы имитируют ходьбу по тыльной стороне ладони),*И увидели серёжки, (*массируют мочки ушей*)  
Не золотые, новые (*продолжают массировать мочки ушей, отрицательно крутя головой),*А легкие, ольховые (*разводят в стороны руки, ладонями кверху).*

**Физминутка Мышка**

Вышла мышка как-то раз (*ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).*Поглядеть, который час (*повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами).*Раз, два, три, четыре (*хлопки над головой в ладони).*Мышки дернули за гири (*руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»).*Вдруг раздался страшный звон (*хлопки перед собой).*Убежали мышки вон (*бег на месте или к своему месту).*