

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 206»**

350916, Российская Федерация, Краснодарский край, г.Краснодар,  
Прикубанский внутригородской округ, ст.Елизаветинская, ул.Красная,34.  
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: [detsad206@kubannel.ru](mailto:detsad206@kubannel.ru). Сайт: [ds206.centerstart.ru](http://ds206.centerstart.ru)

---

**Консультация для родителей  
«Физминутка – что это?»**

Выполнил  
Котова Анна Игоревна  
Инструктор по Ф

**ФИЗМИНУТКА** – это одно из обязательных, продуманных элементов непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важно это «минутка» активного и здорового отдыха!

**Задачи физминуток:**

успокаивают нервную систему;  
восстанавливают работоспособность детей; активизация сердечно-сосудистой, дыхательной системы; улучшение общего состояния;  
переключить внимание с одной деятельности на другую;  
снятие напряжения с мышц, вызванное неподвижным состоянием;  
развитие речи, памяти ; развивают координацию.

**Требования к физминуткам:**

упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжение  
упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям  
носить игровой характер  
комплекс должен состоять из 1-2 упражнений, повторять 2-3 раза

**Физминутки бывают:**

- Танцевальные
- Ритмические
- Двигательно – речевые
- Игровые
- Имитационные
- Упражнения для глаз
- Релаксационные упражнения

**Где используем:**

- В образовательной деятельности
- Для концентрации внимания
- В режимных моментах для переключения с одного вида деятельности на другой

ВОТ несколько примеров физкульт минуток для дошкольников:

**Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения**

*Исходное положение (И.п.):* сесть на стул, руки положить на колени.

Расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения выполнять без напряжения. Дышать медленно.

<b>Упражнение 1.</b> На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо (8 раз)		<b>Упражнение 2</b> На раз - смотреть на переносицу, на два – прямо (8 раз)
<b>Упражнение 3</b> На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три - смотреть вправо, на четыре - перед собой. (8 раз)		<b>Упражнение 4</b> Круговые обороты глазами (4 раза влево, четыре вправо)

<p><b>Упражнение 5</b> Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. (5 раз)</p>	<p>После выполнения упражнения надо дополнительно легонько массировать активные точки которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.</p>
---	---

**Для расслабления глаз** очень полезно смотреть на зелёный цвет. Поэтому очень хорошо иметь зелёный круг из картона или пластмассы выполнять упражнения для глаз с его помощью.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

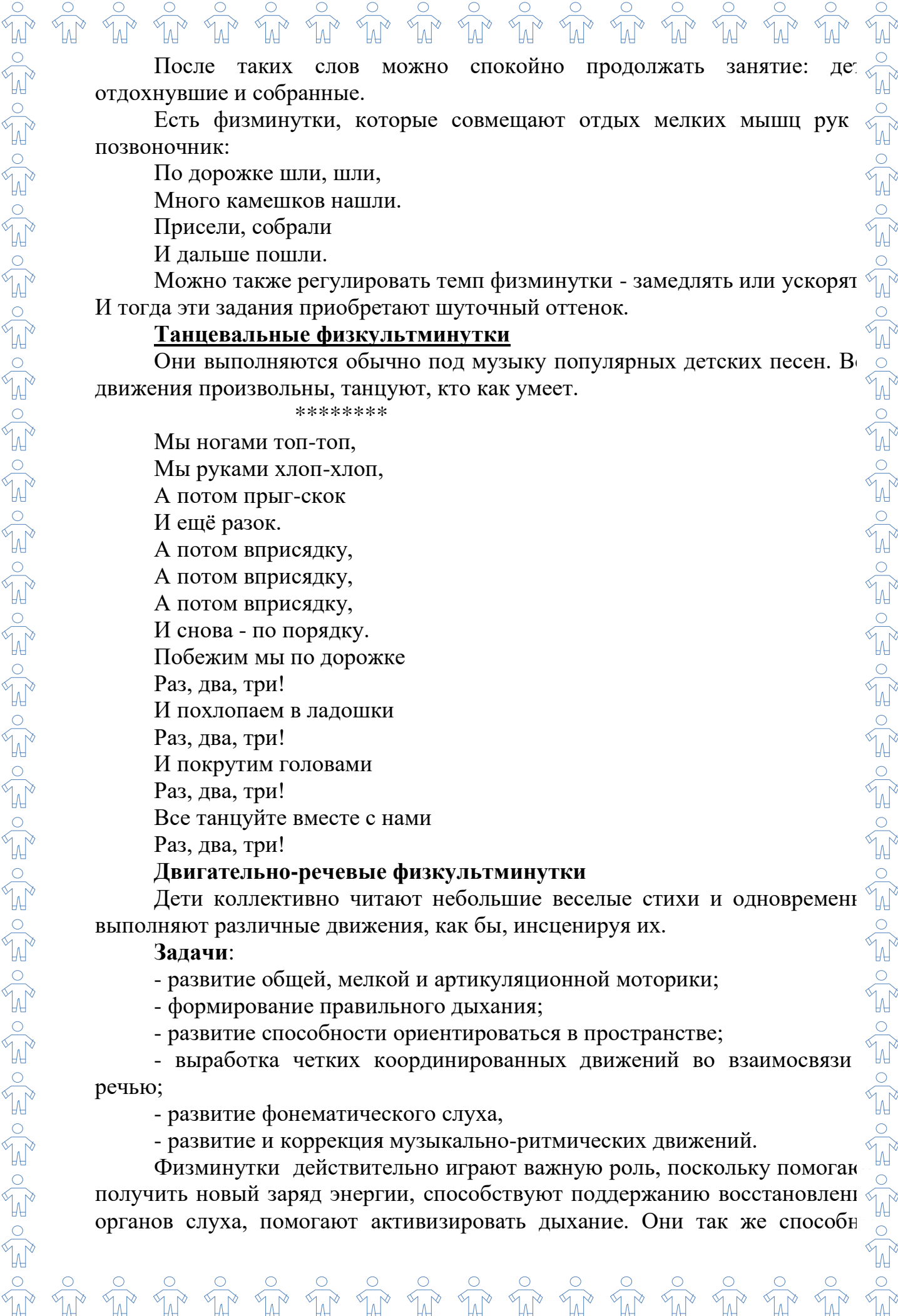
<p>Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг. Глазком видеть всё дано - Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг</p>	<p><b>Гимнастика для глаз</b> Север-юг, запад-восток. Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, <span style="float: right;">снят</span> напряжение, считая до десяти</p>
---	--

### **Физминутки на уставший позвоночник**

Отдохнуть можно, превратившись в животных:

<p><b>Зайчик.</b> Зайчик беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.</p>	<p><b>Птицы</b> Утром встал гусак на лапки Приготовился к зарядке Повернулся влево, вправо, Приседанья сделал справно Клювиком почистил пух И опять за парту - плюх!</p>
<p><b>Растения</b> В огороде рос подсолнух Вот такой, вот такой! В огороде рос подсолнух С ярко-жёлтой головой. Головою он вертел, Всё увидеть сам хотел. Что подсолнух видел там Он сейчас расскажет нам.</p>	<p>***** - А теперь все тихо встали, Дружно руки вверх подняли, В стороны, вперёд, назад, Повернулись вправо, влево Тихо сели, вновь за дело.</p>
<p>Мы маленькие зайки Скакали на полянке. Прыгали, скакали, В школу прибежали. За парты тихо скок И продолжим наш урок.</p>	

Изобразить мордочки различных животных, обитаемых на материке.



После таких слов можно спокойно продолжать занятие: дети отдохнувшие и собранные.

Есть физминутки, которые совмещают отдых мелких мышц рук и позвоночника:

По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.

Присели, собрали  
И дальше пошли.

Можно также регулировать темп физминутки - замедлять или ускорять. И тогда эти задания приобретают шуточный оттенок.

### **Танцевальные физкультминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. В движения произвольны, танцуют, кто как умеет.

\*\*\*\*\*

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

### **Двигательно-речевые физкультминутки**

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

#### **Задачи:**

- развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики;
- формирование правильного дыхания;
- развитие способности ориентироваться в пространстве;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развитие фонематического слуха,
- развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.

Физминутки действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны

поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение вызванное продолжительным сидением.

Каждый педагог должен помнить, что физминутка должна быть адресная, непродолжительная, не должна утомлять детей, и просто должна быть!

### 1. Физминутка «Капуста!» (физкультурная минутка в стихах)

Мы капусту рубим-рубим,	<i>(размашистые движения руками, как топором)</i>
Мы капусту мнём-мнём,	<i>(«мнут капусту»)</i>
Мы капусту солим-солим,	<i>(«берут» щепотку соли и «солят»)</i>
Мы капусту жмём-жмём.	<i>(сгибание и разгибание кистей рук)</i>

### 2. Физминутка «Все умеем мы считать»

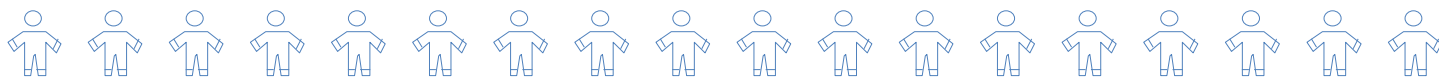
Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже	<i>(потянуться)</i>
Руки за спину положим Голову поднимем выше И легко - легко подышим	
Один, два! - выше голова, Три, четыре! - руки шире! Пять, шесть - тихо сесть. Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - тихо сесть.	<i>Движения по тексту</i>
Дима шёл, шёл, шёл	<i>(Ходьба на месте)</i>
Землянику нашёл	<i>(Наклон вперёд – вниз, руками коснуться пола.)</i>
Ах, какая ягода!	<i>(Выпрямиться, ладони к лицу)</i>
Пчёлы в ульях сидят	<i>Присесть на носках около парты, спина прямая</i>
И в окошко глядят.	<i>(Руками изобразить окошки)</i>
Порезвиться захотели.	<i>(Встать)</i>
Друг за другом полетели	<i>(Произвольные взмахи руками)</i>

\*\*\*

Дует ветер нам в лицо,	<i>Стоя возле парты произвольные взмахи руками</i>
Закачалось деревцо.	<i>(Наклоны туловища слева направо)</i>
Ветер тише, тише, тише.	<i>(Приседаем)</i>
Деревцо всё выше, выше	<i>(Руки вверх потянуться)</i>

\*\*\*

Руки кверху поднимаем,	<i>(Руки вверх)</i>
------------------------	---------------------



А потом их опускаем,	<i>(Руки вниз)</i>
А потом их разведём	<i>(Руки в стороны)</i>
И к себе скорей прижмём,	<i>Руки вниз прижать к бёдрам</i>
А потом быстрее, быстрее Хлопай, хлопай веселей	<i>Хлопки в ладоши</i>

\* \* \*

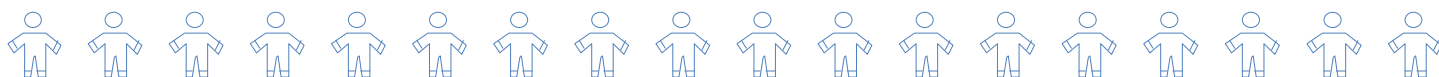
Наше поле опустело	<i>Руки вперёд в стороны</i>
Опустел и лес, и сад	<i>Повороты головы слева направо</i>
Гуси серые летят	<i>Произвольные взмахи руками</i>

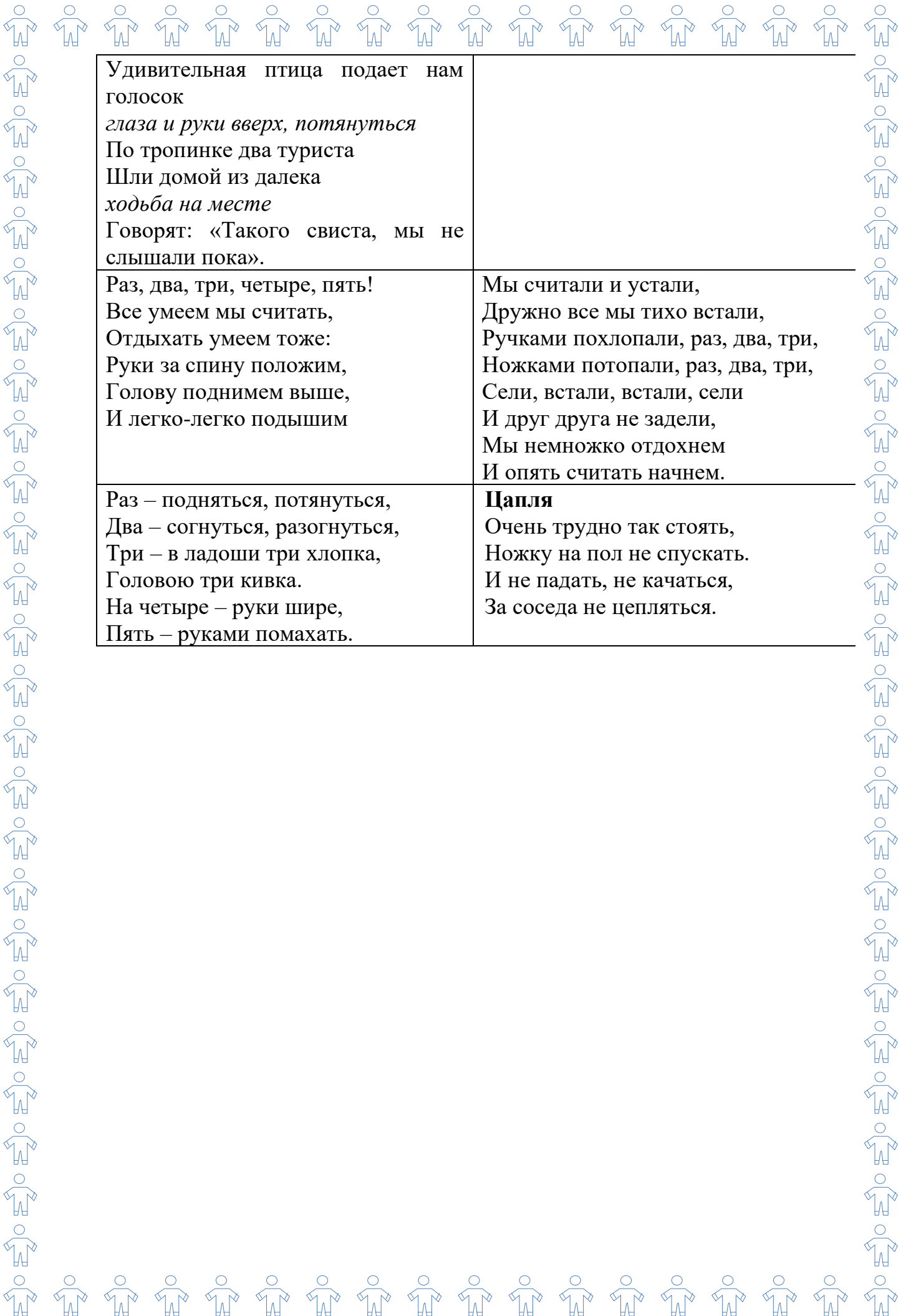
\* \* \*

Гуси серые летели,	<i>Произвольные взмахи руками</i>
На лужайке тихо сели,	<i>Приседание на носках</i>
Походили,	<i>Ходьба на месте</i>
Поклевали,	<i>Наклоны головы вперёд вниз</i>
Потом быстро побежали	<i>Бег на месте</i>

\* \* \*

<p><b>Физминутка «Мы хлопаем в ладоши»</b>  Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  хлопки над головой  Мы топаем ногами, топ, топ  высоко поднимаем колени  Качаем головой  головой вперед назад подвигать  Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  руки поднять, опустить  Мы низко приседаем и прямо мы встаем  присесть и подпрыгнуть  Руки вниз, на бочок.  Разжимаем - в кулачок  Руки вверх и в кулачок  Разжимаем на бочок  На носочки поднимайся  Приседай и выпрямляйся  Ноги вместе. ноги врозь</p>	<p><b>Физкультминутка «Одолела ва дремота»</b>  Одолела вас дремота.  Шевельнуться неохота?  Ну-ка делайте со мною  Упражнение такое:  Вверх, вниз потянись,  Окончательно проснись.  <i>(Встали, руки через стороны вверх потянулись.)</i>  Руки вытянуть пошире.  <i>(Руки в стороны.)</i>  Раз, два, три, четыре.  Наклониться – три, четыре –  <i>(Наклоны.)</i>  И на месте поскакать.  <i>(Прыжки на месте.)</i>  На носок, потом на пятку.  Все мы делаем зарядку. <i>(Ходьба на месте.)</i></p>
<p><b>Физминутка «На горе стоит лесок»</b>  На горе стоит лесок  <i>круговые движения руками</i>  Он не низок не высок  <i>сесть, встать, руки вверх</i></p>	<p>В прятки пальчики играли,  И головки убирали  Вот так, вот так  Так головки убирали.  <i>(Сжимание и разжимание кистей)</i></p>





Удивительная птица подает нам  
голосок  
*глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят: «Такого свиста, мы не  
слышали пока».

Раз, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже:  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше,  
И легко-легко подышим

Раз – подняться, потянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать.

Мы считали и устали,  
Дружно все мы тихо встали,  
Ручками похлопали, раз, два, три,  
Ножками потопали, раз, два, три,  
Сели, встали, встали, сели  
И друг друга не задели,  
Мы немножко отдохнем  
И опять считать начнем.

**Цапля**  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать.  
И не падать, не качаться,  
За соседа не цепляться.