



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)

[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)



**Мастер-класс**  
**«Речедвигательная гимнастика как форма**  
**физкультминутки на занятиях в ДОУ»**

**Автор:**

**Хахичева Наталия Евгеньевна**

**Воспитатель МБДОУ № 19**

**г. Красногорск**

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

К. Д. Ушинский

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время организованной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

Педагоги 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 организованной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут.

Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, зевать, отвлекать других. Очевидный сигнал для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка!

Физкультурные минутки – это необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине организованной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида.

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.

Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

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.

### **Методика проведения физминуток:**

#### **1. Подобрать физминутку с учётом:**

- возрастных особенностей детей;
- индивидуальных особенностей детей;
- темы непосредственно образовательной деятельности, на котором будет проводиться физминутка.

## **2. Подготовить специальный инвентарь, если необходим для проведения физминутки.**

### **3. Выучить физминутку наизусть.**

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15 минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним.

Физкультминутки во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них.

На устных занятиях физминутки можно проводить сидя за столом, поскольку на этих занятиях дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

### **Виды физкультминуток:**

#### **1. Общеразвивающие упражнения.**

Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперед.

Поэтому, проводя физминутку, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. Преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц.

С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

#### **2. Подвижные игры. (Игры средней и малой подвижности)**

**Игры на внимание** «Дерево, куст, травка», «Карлики - великаны».

**3. Танцевальные движения под музыку, пение воспитателя и детей.** (Можно использовать между занятиями) Например: музыкальные физминутки – Фиксики «Помогатор», «Самолет».

#### **4. Упражнения для отдельных частей тела:**

- Зрительная гимнастика, мимические упражнения
- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;

Кот.

Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт  
(закрыть по очереди оба глаза)  
Кот играет в «Жмурки»  
(крепко зажмуриться)  
— С кем играешь, Васенька?  
— Мяу, с солнцем красненьким!  
(открыть оба глаза)

## **- Игры руками**

### **- Пальчиковая гимнастика**

Во время выполнения детьми работ по печатанию букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие. Целесообразно проводить стоя за столами или около них.

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я  
Вместе дружная семья!

### **5. Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

#### **«Дровосек»**

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести – ух!  
– на длительном выдохе.

### **6. Двигательно-речевые.**

Этот вид физминуток наиболее популярен на занятиях. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы эти стихи инсценируя.

Такие 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.

### **Примеры:**

1. Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
и кружимся потом
2. Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали,  
Вверх на солнце посмотрели,  
И их лучики согрели.
3. Ветер тихо дуб качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
(Совершая движения, повторяем пространственные отношения и названия деревьев).

#### **4. «Деревья в лесу»**

Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)  
Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, тоже покажем  
Крылья сложили назад. (2 раза)

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

Заканчиваются физкультминутки ходьбой медленном темпе, приводящей организм в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но нельзя перевозбуждать детей.

### **Весёлые физкультминутки.**

#### **Физкультминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

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)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

#### **Физкультминутка «Как мячики»**

Девочки и мальчики  
Прыгают, как мячики,  
Ножками топают,  
Ручками хлопают,  
Головой кивают,  
Все вместе отдыхают.

### **Физкультминутка «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)  
Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)  
Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)  
Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)  
Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

### **Физкультминутка «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)

### **Физкультминутка «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.

### **Физкультминутка «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).

### **Физкультминутка «Лебеди»**

Лебеди летят,  
Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)  
Прогнулись над водой,  
Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,  
Тихо-тихо на воду садятся (приседания).

### **Физкультминутка «Конь»**

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)  
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)  
На ветру играет гривой  
Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)  
Быстро на седло вскочу,  
Не поеду - полечу, (подскоки на месте)  
Цок - цок - цок,  
Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)  
Там за дальнею рекой  
Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

### **Физкультминутка «Медвежата»**

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так  
Головой своей крутили, (круговые движения головой поочередно в разные стороны)  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так  
Дружно дерево качали (наклоны в стороны, руки вперед)  
Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили,  
Вот так, вот так  
И из речки воду пили (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)  
А потом они плясали,  
Выше лапы поднимали.  
Вот так, вот так  
Выше лапы поднимали.

### **Физкультминутка «Жук»**

Высоко летает жук,  
Низко опускается.  
Опять быстро он летит  
И жужжит, жужжит, жужжит.  
Замедляет свой полёт  
И садится на цветок.

### **Физкультминутка «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)  
Вот мотор включился,  
Пропеллер закрутился, Ж - (вращательные движения руками перед собой)  
К облакам поднялись,  
И шасси убрались, (поочередное поднимание колен)  
Вот лес - мы тут  
Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)  
Толчок, прыжок,  
Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)  
Парашюты все раскрылись,  
Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)  
Физкультминутка «Птицы»  
Произносится текст, стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  
Как головою между листвою  
Дятел деревья долбит (движения головой вверх - вниз)  
Как на рыбалку и вперевадку  
Гусь за гусыней бежит (бег на месте с разведением рук)  
Как удивились, остановились  
Гуси у самой реки,  
Воду попили, крылья раскрыли (наклон вперед, руки назад)  
И потихоньку пошли, (шаги на месте)

#### **Физкультминутка «Лошадки»**

Эй, лошадки, все за мной!  
Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног)  
Вот река, широка и глубока,  
Не достанешь до дна (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)  
А водица вкусна! Пейте!  
Хороша водица! Постучим копытцем! (притоптывание ногой)  
Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)  
Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!  
Физкультминутка «Части тела»  
Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.  
Вот со звуком [л] слова:  
Лоб, затылок, голова,  
Кулаки, ладошки, локти,  
Звука [л] нет в слове «ногти».  
Глазки, тело и лопатки,  
Звука [л] нет в слове «пятки».

#### **Физкультминутка «Глаголы» (Читаем и показываем)**

Лает, квакает, ползёт,  
Дует, прыгает, идёт,  
Шьёт, на дудочке играет,  
Белит кистью, подметает.  
Варит, пилит, приседает,  
Скачет, ёжится, летает,  
Бьёт, ласкает, крутит, спит  
И за партою сидит.



### **Физкультминутка «Утренняя зарядка»**

Мы - веселые ребята,  
Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)  
Спортом занимаемся,  
С болезнями не знаем.  
Раз - два, два - раз,  
Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)  
Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз)  
Полюбуйтесь-ка на нас!  
Раз - два, не зевай!  
Вместе с нами приседай! (приседания)  
Раз - прыжок, два - прыжок!  
Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)  
Носом глубоко вдохнем  
- «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

### **Физкультминутка «Мячик»**

Мяч подскакивает вверх.  
Кто подпрыгнет выше всех?  
Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал  
И под парту закатился.  
Ну и мы за стол садимся.

### **Физкультминутка «Дни недели»**

(Повторяем дни недели и делаем движения соответственно тексту стихотворения. На последних строчках хлопаем в ладоши и садимся на корточки, сложив руки под ухом).

В понедельник мы купались,  
А во вторник рисовали.  
В среду долго умывались,  
А в четверг в футбол играли.  
В пятницу я прыгал, бегал,  
Очень долго танцевал.  
А в субботу и воскресенье  
Целый день я отдыхал.

### **Физкультминутка «Профессии»**

Бегун – бежит,  
Пловец – плывёт,  
А лётчик водит самолёт.  
Шофёр баранку крутит так,  
А я пешком хожу вот так!  
Мы устали чуточку,  
Отдохнём минуточку.  
Поворот, наклон, прыжок,  
Улыбнись сейчас, дружок.  
Ещё попрыгай: один, два, три!

На соседа посмотри!  
Руки вверх и тут же вниз.  
И за парту вновь садись.

### **Физкультминутка «Весёлый счёт»**

– До пяти считаем, гири выжимаем,  
– Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки  
– Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим,  
– Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов  
– Сколько клеток до черты,  
Столько раз подпрыгни  
– Приседаем столько раз,  
Сколько бабочек у нас  
– На носочки встанем,  
Потолок достанем  
– Сколько черточек до точки,  
Столько встанем на носочки  
– Наклонились столько раз,  
Сколько уточек у нас  
– Будем считать,  
Грибы собирать (имитация сбора грибов)  
– Сколько покажу кружков,  
Столько выполнишь прыжков  
– Ягоды считаем,  
Дружно приседаем

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.

Физминутка необходима и важна, это – "минутка" активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!