

## 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.

### Физкультминутка. А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево, вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встанут. (Дети останавливаются.)



### Физкультминутка. Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  
Бегут, бегут со двора  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)  
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)  
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)  
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)  
Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)  
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)  
Корова-комол, а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)  
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)



Подготовила инструктор по физической культуре:

Пырзина С.А.