**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Челябинская область**

**Коркинский муниципальный район**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 25»**

Подготовила: Инструктор по физической культуре Хусаинова.Г.З.

**Физкультминутки и динамические паузы для дошкольников.**



****

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. » «Если измерить все мои заботы и тревоги о детях, то добрая половина их – забота о здоровье». (В.А.Сухомлинский)

**Цель**: обеспечить активный отдых организму в процессе занятий.

**Задачи:**

- снятии усталости и напряжения,

- внесении эмоционального заряда,

- совершенствовании общей моторики,

- выработке четких движений во взаимосвязи с речью,

- стремиться воспитывать у детей чувство любви к окружающим.

**Требования к** **физминуткам**:

- упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжения

- упражнения должны быть просты, интересны,доступны детямносить игровой характер.

- комплекс должен состоять из 1-2 упражнений, повторять 2-3 раза

**Ожидаемые результаты**:

1. Снижение заболеваемости дошкольников.

2. Снижение психоэмоциональных расстройств.

3. Повышение уровня физической подготовленностидошкольников.

4. Снижение последствий умственной нагрузки.

5. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Гимнастика для глаз«Ежик, по лесу ходил»**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Ежик шел-шел-шел,Белый гриб нашел.Раз-грибок,Два- грибок,Три-грибок.Положил их в кузовок. | C:\Users\1\Desktop\Новая папка (7)\20190523_195744.jpg*Выполняют движения глазами влево – вправо**Выполняют движения глазами вверх – вниз**Закрывают глаза, открывают глаза**Закрывают глаза, открывают глаза.**Закрывают глаза, открывают глаза.**Выполняют круговые движения глазами.* |

**Игровое упражнение «Солнышко»**

**Цель:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять движения согласно тексту.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Солнышко яркое, мне улыбается.Лучики солнышко, верх поднимаются.Я, лучи солнца буду считать.Солнышком весело, буду скакать.  | *Выполняют движения головой влево – вправо*ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ ÐºÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ° ÑÐ¾Ð»Ð½ÑÑÐºÐ¾*Выполняют движения руки в стороны, руки вверх шевелят пальчиками наверху.* *Хлопают в ладоши.**Прыгают на месте.* |

**Гимнастика для глаз«Сладкая морковка»**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| По тропинке скачет зайка.Огород, увидел зайка.Он, морковочку сорвал.И домой он побежал. | C:\Users\1\Desktop\Новая папка (7)\20190523_195744.jpg*Выполняют движения глазами вверх – вниз.**Выполняют движения глазами вправо-влево.**Закрывают глаза, открывают глаза.**Выполняют движения глазами по волнистой линии.* |

**Пальчиковая гимнастика «Футболисты»**

Цель: развивать мышление, память, внимание, мелкую моторику пальцев рук.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Тренировки, тренировки Мяч, забьем сегодня ловко.Ты соперник, не зевайНу, ребята, забивай! | C:\Users\1\Desktop\Новая папка (7)\20190520_191940.jpg*Поднимать и пускать пальчик (2 раза)**Средний пальчик направить на указательный пальчик и наоборот.**Погрозить указательным пальцем.**Пальчиком забить футбольный мячик.* |

**Упражнения на дыхание «Танцы рыбок»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Рыбки плавают, в воде голубой.Туда – сюда проплываяЭто их подводный домЗдесь, танцуют рыбки в нем! | C:\Users\1\Desktop\Новая папка (7)\20190523_203556-1.jpg*Набрать воздух и медленно выпускать воздух**Набрать воздух и выдувать вправо, влево.**Надуть щечки.**Подуть на рыбок хаотично в разные стороны.* |

**Игровое упражнение «Прогулка в парк»**

**Цель:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять движения согласно тексту.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Сентябрь, месяц золотой и на дорогах листья.Мы как листочки полетим, чтоб приземлятся тихо.Стоят, деревья ровно в ряд и руки мы поднимем.Чтобы пройти, там не спеша, под деревом красивым.Ребята вновь, идут вперед, а на дорогах лужи.Сейчас мы быстро подойдем, и перепрыгнем лужи.Прогулка в парк завершена. До встречи, скажем мы друзья! | *Ходьба по залу* *Ходьба гимнастическим шагом руки в стороны и вниз* ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¾ÑÐµÐ½Ð½Ð¸Ð¹ Ð»Ð¸ÑÑÐ¾Ðº ÐºÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ°*Ходьба на носках руки верх**Ходьба на пятках, руки на пояс**Ходьба с прыжками, продвижение вперед* *Ходьба с упражнением на дыхание**По окончанию текста мажут руками.*  |

**Игровое упражнение«Летчики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Речь педагога | Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога |
| Самолет летит вперед.Управляет им пилот.Вот заходит на вираж.Наш веселый экипаж.В небе, много раз кружили.И про дом, совсем забыли.Возвращаться, нам пора.Скажут летчики: Ура!  | ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ*Руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки Руку правую, через строну, к голове (воинское приветствие)* *Присесть, руки поднять через стороны вверх**Повороты вправо и влево Кружение вправо, влевоРуки на поясе, покачать головой.**Руки в стороны, лёгкий бег по кругу.* |

**Цель:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять движения согласно тексту.