**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Челябинская область**

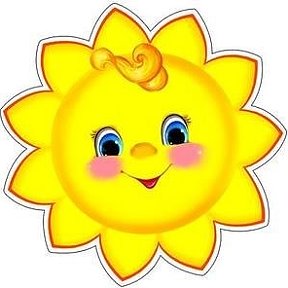
**Коркинский муниципальный район**

**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 зевай  Ну, 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 проплывая  Это их подводный дом  Здесь, 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, влево Руки 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.