

Физкультминутки в детском саду — это короткие (1–3 минуты) комплексы физических упражнений, которые проводятся для снятия умственного и мышечного напряжения, переключения внимания и восстановления работоспособности детей. Их проводят в перерывах между занятиями (рисованием, математикой, развитием речи) или в процессе занятий, требующих длительного сидения
detsad231.ru

Для детей дошкольного возраста такие паузы особенно важны, так как они помогают не только укрепить здоровье, но и развивают координацию, внимание и умение действовать по словесной инструкции. Обычно физкультминутки сопровождаются стихами или песенками, что помогает малышам лучше запоминать последовательность движений и делает процесс веселым.

Вот несколько примеров популярных упражнений и комплексов:

1. Для глаз (снятие зрительного напряжения):

- «Ах, как долго мы писали»:

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем...

2. На внимание и общую разминку:

- «Раз-два-три-четыре-пять»:

Раз-два-три-четыре-пять – топаем ногами, Раз-два-три-четыре-пять – хлопаем руками, Раз-два-три-четыре-пять – занимаемся опять.

- «Зайка»:

Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись. Лапки ставим на бочок И на месте скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

3. Сюжетные и образные:

- «Бабочка»:

Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Дети приседают («спят»), затем медленно встают, тянутся вверх и машут руками, как крыльями.

- «Три медведя»:

Три медведя шли домой: Папа был большой-большой. (Дети идут вперевалочку, руки вверх) Мама с ним – поменьше ростом, (Руки на уровне груди) А сыночек просто крошка, (Приседают) Очень маленький он был. (Качаются на корточках)

4. Для кистей рук («пальчиковая гимнастика»):

- «Мы капусту рубим»:

Мы капусту рубим-рубим, *(резкие движения прямыми ладонями)* Мы капусту солим-солим, *(«солят» щепоткой)* Мы капусту мнём-мнём, *(сжимают и разжимают кулаки)* Мы капусту жмём-жмём. *(стряхивают кисти рук)*