Консультация для воспитателей МБДОУ№227

« Физкультминутки в детском саду».

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Коваленко Светлана Петровна

Что такое физкультминутка ?

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). Вся жизнь ребёнка протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Цель проведения физкультминутки – профилактика переутомления.

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Ребенку необходима смена деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния. Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим

телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.
Что же это такое - физкультминутки для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

Я предлагаю комплекс патриотических физкультминуток для детей старшего дошкольного возраста:

Патриотические физкультминутки:

Лучше нет родного края. (П. Воронько)

Жура-жура-журавель! – *(Дети шагают на месте)*

Облетал он сто земель. *(Взмахи руками)*

Облетал, обходил, крылья, ноги натрудил. *(Ходьба на месте вокруг себя)*

Мы спросили журавля: -Где же лучшая земля? *(2 наклона вперед, руки вперед)*

Отвечал он, пролетая*:* *(взмахи руками)*

– Лучше нет родного края! *(Развести руки в стороны перед собой)*

Здравствуй, Родина моя. (В. Орлов)

Утром солнышко встает, *(подняться на носки, руки вверх)*

Нас на улицу зовёт. (*Хлопки над головой*)

Выхожу из дома я: *(Дети шагают на месте)*

– Здравствуй, улица моя! *(Руки в стороны, наклон вперед)*

Я пою и в тишине (*наклоны головы в стороны, руки на поясе)*

Подпевают птицы мне *(взмахи руками)*

Травы шепчут мне в пути: *(присесть)*

– Ты скорей, дружок, расти! *(Потянулись на носочки вверх, руки вверх)*

Отвечаю травам я, *(присесть)*
Отвечаю ветру я, *(встать, руки на пояс)*

Отвечаю солнцу я: *(наклон вперед)*

– Здравствуй, Родина моя! (*встать, руки в стороны перед собой.*).

Необъятная страна. (В. Степанов)

Если долго-долго-долго
В самолёте нам лететь, *(Наклоны вправо – влево, руки в стороны)*

Если долго-долго-долго
На Россию нам смотреть, *(Повороты головы вправо – влево)*

То увидим мы тогда *(стойка, руки на пояс)*

И леса, и города, *(Руки вверх)*

Океанские просторы, *(Руки в стороны)*

Ленты рек, озёра, горы… *(Руками показать волны)*

Мы увидим даль без края, *(Руки вперёд)*

Тундру, где звенит весна, *(Руки вверх)*

И поймём тогда, какая, *(наклоны в стороны, руки на пояс)*

Наша Родина большая, *(наклон вперед. руки в стороны)*

Необъятная страна. *(ходьба на месте)*

Российский флаг.

Гордо реет флаг Российский
Над моею головой *(руки вверх, наклоны туловища вправо – влево)*

Самый радостный и близкий, *(хлопки над головой)*

Не хочу иметь другой! *(руки на пояс, повороты головы вправо – влево)*

С ним душа моя и мысли. *(руки к груди, затем вперед - в стороны)*

Было, есть и будет так! *(ходьба на месте)*

В ноги поклонюсь отчизне *(поклон)*

За такой прекрасный флаг! *(руки вперед пальцами показать «класс»)*

Разноцветный флаг России. (М.Бебина)

Разноцветный флаг России- *(прямые руки вверх, повороты кистей рук)*

Белый, синий, красный цвет. *(ходьба на месте)*

Самый для меня красивый, *(руки к груди, сердечко из пальцев)*

Краше флага в мире нет. *(развести руки в стороны)*

Честь и правда в этом флаге,
Кровь, пролитая в бою, *(ходьба на месте)*

Смелость, доблесть и отвага *(хлопки над головой)*

Вера в Родину мою! *(развести руки в стороны)*