**Аккайынский район**

**КГУ «Ивановская средняя школа»**

**Методическое пособие**

**«Физминутки для г детей предшкольной группы»**

****

Автор-составитель: Кириллова Любовь Федоровна

воспитатель предшкольной группы

**2024-2025 учебный год**

**Аннотация**

Методическое пособие по физминуткам в дошкольном образовании предназначено для педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста, и служит инструментом для организации краткосрочных физкультминуток в рамках образовательного процесса. Оно освещает значимость физминуток для укрепления здоровья детей, улучшения физического развития, повышения концентрации внимания и координации движений. В пособии представлены различные виды физминуток — от активных и пассивных до игровых и креативных, которые легко адаптировать под возрастные особенности детей.

**Актуальность**

В последние годы внимание к физическому и психоэмоциональному развитию детей дошкольного возраста значительно возросло. Одним из эффективных методов поддержания активного и гармоничного развития малышей является проведение физминуток, которые помогают улучшить физическое состояние детей, развить их координацию движений, улучшить внимание и настроить на продуктивную деятельность.

Особую актуальность методическое пособие по разработке физминуток приобретает в свете потребности педагогов в систематизированном материале, который будет соответствовать возрастным особенностям детей и современным образовательным стандартам. Физминутки становятся важным элементом образовательного процесса, позволяя не только поддерживать физическую активность детей, но и улучшать их когнитивные и эмоциональные функции, повышать уровень мотивации к обучению и взаимодействию с окружающими.

**Ожидаемые результаты**

1. **Повышение уровня физической активности детей**: регулярное проведение физминуток поможет улучшить координацию движений, развить гибкость, силу и выносливость у дошкольников.
2. **Улучшение внимания и концентрации**: физические упражнения, проводимые в игровой форме, способствуют снижению усталости, улучшению психоэмоционального состояния и повышению уровня концентрации на занятиях.
3. **Развитие коммуникативных навыков**: через физминутки дети учатся работать в группе, соблюдать очередность выполнения упражнений, взаимодействовать с педагогом и сверстниками.
4. **Поддержка здорового образа жизни**: воспитание у детей интереса к физической активности с раннего возраста способствует формированию правильных привычек, которые будут сохраняться и в дальнейшем.
5. **Повышение профессиональной компетенции педагогов**: методическое пособие поможет педагогам детских садов систематизировать и разнообразить методы проведения физминуток, с учетом актуальных требований и возрастных особенностей детей.

Вот несколько основных пунктов для методички по физминуткам:

**1. Значение физминуток в дошкольном возрасте**

* Укрепление здоровья и физического развития детей.
* Повышение уровня активности, снятие усталости и напряжения.
* Развитие координации движений и моторики.
* Улучшение настроения, повышение работоспособности.
* Формирование привычки к регулярной физической активности.

**2. Основные виды физминуток**

* **Активные физминутки:** бег, прыжки, наклоны, бег на месте.
* **Пассивные физминутки:** дыхательные упражнения, растяжка, расслабление.
* **Игровые физминутки:** с элементами игры, например, «Зайцы и волк», «Поезд едет», «Мишка и пчелки».
* **Креативные физминутки:** создание движений под музыку или с использованием предметов (например, палочки, мячики).

**3. Как правильно проводить физминутку**

* Продолжительность физминутки не должна превышать 3-5 минут.
* Упражнения должны быть адаптированы для возраста детей.
* Важно соблюдать постепенность, начиная с легких упражнений и постепенно увеличивая сложность.
* После активных упражнений можно провести дыхательные и расслабляющие упражнения для восстановления.
* Упражнения должны быть веселыми и интересными для детей, чтобы поддерживать их внимание и мотивацию.

**4. Примеры физминуток для детей дошкольного возраста**

* **"Петушок"**: дети выполняют махи руками, как петушок расправляет крылья.
* **"Ветерок"**: дети делают наклоны в стороны, представляя себя ветром, который летит с разных сторон.
* **"Лягушки"**: дети прыгают на месте, как лягушки, с заданной командой «прыжок» или «стой».
* **"Лесные жители"**: имитировать движения различных животных: медведя, зайца, волка, птиц.
* **"Солнышко и облака"**: дети делают мягкие движения руками, представляя солнечные лучики и облака.

**5. Рекомендации:**

* Физминутки стоит проводить не только в перерывах между занятиями, но и во время основной деятельности.
* Важно создать атмосферу радости и доверия, чтобы дети воспринимали физминутки, как развлекательную часть дня.
* Учите детей правильно дышать и расслабляться.
* Используйте музыку, чтобы разнообразить занятия.
* Применяйте игровые элементы, чтобы привлечь внимание детей.

**6. Учет возрастных особенностей**

Для детей подготовительной группы можно добавить более сложные координационные упражнения, игры на внимание и реакцию.

**Заключение**

Физминутки — это не только возможность снять напряжение и улучшить физическое здоровье детей, но и важная часть комплексного воспитания, которое направлено на развитие двигательных навыков, умения работать в коллективе, а также на гармоничное сочетание умственного и физического труда

**Практическая часть:**

**Физминутки**

Составила: Воспитатель предшкольного класса Кириллова Л.Ф.

КГУ «Ивановская средняя школа» Аккайынский район село Ивановка

**Цель:** создать условия для повышения

интереса у детей к выполнению физминуток и укреплению здоровья.

**Задачи:**

1. создавать условия для благотворного физического развития детей;

2. способствовать укреплению здоровья детей;

3. повышать интерес детей к здоровому образу жизни, через физминутки.

**№1**

Быстро встали, подтянулись

И друг другу улыбнулись

Выходите по порядку, на веселую зарядку.

Быстро руки поднимаем,

Не кряхтим и не зеваем.

Вправо, влево повернулись

Рук коленями коснулись

Сели, встали, сели встали

И до парт все побежали.

Прозвенел уже звонок, начинается урок.

**№2**

А теперь поплыли дружно

Делать так руками нужно,

Вместе, раз- это брасс.

Одной, другой- это кроль.

Качаясь на волне, плывем на спине.

Все как один плывем, как дельфин

На лицах улыбки, плывем все как рыбки.

Вышли на берег крутой

И отправились домой

**№3**

Спорт нам всем ребята нужен

Мы со спортом крепко дружим

На уроках отдыхаем,

Физминутку применяем.

Встанем, глубоко вздохнем

Потрудились-отдохнем.

Руки в стороны, вперед, Влево, вправо поворот.

Руки плавно опустили

Всем улыбки подарили.

**№4**

Вновь у нас физкультминутка,

Встали дружно, ну-ка, ну-ка.

Распрямились, подтянулись.

Наклонились, улыбнулись.

Голова устала тоже,

Так давайте ей поможем.

Вправо, влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Головою все встряхнем,

Мысли в кучу соберем.

**№5**

Вижу я, что все устали.

Отдохнем, как на привале.

Влево, вправо повернулись

Наклонились, улыбнулись

Руки вверх, руки вбок.

И на месте, прыг да скок.

А теперь сидим, как мышки.

Молодцы все, ребятишки

Ротик быстро на замок,

Продолжаем наш урок.

**№6**

Физминутку проведем,

Свою спинку разогнем.

До коленок дотянулись,

А теперь дугой согнулись

Посмотрели в потолок

Начинается урок.

На уроке не зеваем,

На вопросы отвечаем.

Ручки тянем, не зеваем,

И ни сколько не скучаем.

**№7**

Из-за парт мы дружно встали

И на месте зашагали

А потом все улыбнулись

И на месте потянулись

Сели-встали, сели-встали.

Вверх все головы подняли,

А теперь их опустили.

Покружиться не забыли

Вправо, влево повернитесь

И за парту все садитесь

**№8**

Закрываем глазки дружно

Нам попасть на море нужно

Лодку с берега берем

И на ней все поплывем.

Весла в руки дружно взяли

И гребем вперед вначале

А потом чуть-чуть направо,

Чтобы лодку покачало.

А потом гребем налево,

И сидим тихо без дела.

**№9**

Физминутки все мы любим

Выполнять сейчас их будем

На уроках мы устали,

А теперь все дружно встали

Повертели головой, вправо, влево ойе-ей.

До макушки дотянулись

И рукой ее коснулись.

Хорошо ногами топнем

И руками дружно хлопнем.

Мы минутку отдохнем и опять писать начнем.

**Использованная литература**

1. **Гальскова, Н.Е.** "Методика физического воспитания детей дошкольного возраста". – Москва: Просвещение, 2017.
2. **Кабанова, Н.Е.** "Физическое развитие детей в дошкольном возрасте". – Санкт-Петербург: Речь, 2019.
3. **Мухина, В.М.** "Игровые технологии в физическом воспитании дошкольников". – Москва: Академия, 2016.
4. **Шевелева, И.А.** "Физминутки для детей дошкольного возраста". – Екатеринбург: Уральское издательство, 2018.
5. **Мухина, И.Л.** "Методика разработки и проведения физминуток в дошкольных образовательных учреждениях". – Москва: Учёная книга, 2020

**Приложение 1**

**План организованной деятельности**. Волшебные звуки вокруг

**Организованная деятельность:** Основы грамоты.

**Задачи:** формировать понятие о звуке, учить детей слышать в словах разные звуки и различать речевые и неречевые звуки; упражнять в умении интонационно произносить звуки; закреплять умение плавно и безотрывно обводить предметы по точкам; развивать фонематический слух, речь, внимание, память, мелкую моторику рук; воспитывать самостоятельность и аккуратность.

**Оборудование и материалы:** предметные картинки, зеркала по количеству детей, рабочая тетрадь №1, посылка, красочно оформленный конверт с письмом, картинки с изображением уха, рта, аудиозапись звуков природы.

**Билингвальный компонент:** слово – сөз, звук – дыбыс.

Содержание ОД

**Утренняя разминка-физминутка.**

Быстро встали, потянулись

И друг другу улыбнулись

Выходите по порядку,

На веселую зарядку.

Быстро руки поднимаем,

Не кряхтим и не зеваем.

Вправо, влево повернулись

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И до парт все побежали.

Прозвенел уже звонок, начинается урок

**Сюрпризный момент.** Педагог сообщает детям, что сегодня в школу почтальон принес посылку. Педагог вместе с детьми распечатывает посылку. В посылке дети находят рабочие тетради по количеству детей, красочно оформленный конверт с письмом. Педагог зачитывает письмо.

Текст письма: «Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться. Меня зовут Почемучка. Приглашаю вас в волшебную Страну Знаний. Вы познакомитесь с удивительным миром звуков. Узнаете, что звуки бывают гласные и согласные, мягкие и твердые. Научитесь делить слова на слоги, проводить звуковой анализ слов, составлять предложения из слов. Посылаю вам в подарок рабочие тетради. В тетрадях вы будете не просто рассматривать картинки, но и выполнять интересные задания, которые я буду вам присылать». Педагог обращает внимание на обложку, титульный лист, иллюстрации, страницы, объясняет значение знаков, как правильно переворачивать страницы. Предлагает поиграть. Игра «Слушай и отгадывай». Педагог просит детей закрыть глаза и отгадать, что он делает (шелестит бумагой, хлопает в ладоши, режет бумагу, рвет бумагу, играет с мячом, листает книгу). – Как вы узнали, что я делала, вы же не видели? (Мы слышали звуки.) – Что такое звук? Какие бывают звуки? Дети обсуждают, делятся знаниями из личного опыта. Звук – это то, что мы слышим. Звуки бывают неречевые, их издают разные предметы, и речевые. Звуки речи произносит только человек. – Закройте глаза. Послушайте звуки. Демонстрация записи с неречевыми звуками. Что вы услышали? Назовите. Что нам помогает услышать раскаты грома, шум дождя, звуки музыки? (Ушки.) Правильно. Эти звуки живут вокруг нас. Есть звуки, которые мы сами произносим. Где живут эти звуки? (Во рту.) Педагог выставляет картинки с изображением уха, рта. Произносить звуки нам помогает наш голос. Если мы «включаем» наш голос, то звук произносим и слышим. А если наш голос «выключен», то звук мы не можем произнести и услышать. Произносить звук нам помогает наш рот. Возьмите зеркало и посмотрите на свой ротик. Кто живет в твоем рту? Правильно: зубы, язык и губы. Они нам тоже помогают произносить звуки. Игровое упражнение «Оживление природы». Разыгрывание сценок из жизни природы. Дети делятся на группы. Каждая группа распределяет роли и показывает, кого или что они могли услышать. – Чьи голоса вы можете услышать на пастбище? (Дети звуками подражают корове, лошади и т. д.). – А что делают листья, дождик, ветер? Предлагает прослушать аудиозапись. – Прислушайтесь, какие звуки произносят люди? Какие слова вы услышали и что они означают? («Ау!» означает «Заблудилась, отзовитесь!». «Уа!» – плачет малыш. «Но!» – так пого няют лошадку). – Все они произносят слова. Для того чтобы услышать звуки в слове, надо произнести слово протяжно: «Аааууу! Уууааа! Нннооо!» В ходе обсуждения приходят к выводу, что звуки речи произносит только человек. Игра «Чей голосок?» Ход игры: ребенок становится к детям спиной. Дети хором читают любое стихотворение по выбору педагога. Последнюю строчку, по указанию педагога, произносит один из детей. Если водящий угадывает его, указанный ребенок становится водящим. Дидактическая игра «Скажи, как я» (с мячом). Педагог: Я буду вам бросать мяч и называть любое слово. Вы должны повторить его так, как сказала я, и бросить мяч обратно мне. Примерные слова: рррука, доммм, глаззз, громмм, шуммм, ццццветок, щщщенок, жжжук, жжжара, жжжаба, шшшапка, щщщука, ершшш, моржжж, ковшшш, цифффра, казаннн, фазаннн, карасссь, матрассс, подушшшка, рррак, крррыса, краннн, фффара, зззебра, ваннна. (В игре принимают участие все дети.) В ходе организованной деятельности педагог осуществляет дифференцированный подход, учитывая познавательные способности детей и их особые образовательные потребности, создаёт ситуации успеха, хвалит. Для детей, легко усваивающих материал, педагог может усложнить задания, дети из этой группы могут самостоятельно выполнять задания. Для детей, трудно усваивающих материал и с особыми образовательными потребно стями, педагог использует следующие приемы: совместное выполнение задания, корректи ровка действием, словесная корректировка, показ образца, направляющие вопросы, моральная поддержка.

**Физминутка**

Вновь у нас физкультминутка

Встали дружно, ну-ка, ну-ка.

Распрямились, подтянулись.

Наклонились, улыбнулись.

Голова устала тоже,

Так давайте ей поможем.

Вправо, влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Головою все встяхнем,

Мысли в кучу соберем.

(дети садятся за парты, отдохнувшие, продолжают работать). Воспитатель просит детей сесть правильно, рассказывает о правилах поведения в школе и на уроке, беседует с детьми.

Работа в рабочей тетради №1, с. 4.

1. Рассмотри картинки. Назови, кто изображен. Какие звуки они издают? Повтори.

2. Рассмотри картинку. Расскажи, что ты видишь. Какие звуки можно услышать в ауле? Педагог вместе с детьми обсуждает выполнение задания. Проводит индивидуальную работу.

3. Обведи. Воспитатель знакомит с правилами «Как правильно сидеть за столом при письме», с положением тетради, руки, карандаша в руке.

**Правила: Как правильно сидеть за столом при письме**. Сидеть при письме нужно прямо, не сгибаясь. Держать оба локтя таким образом, чтобы они не опирались на стол или, в крайнем случае, опирались на него равномерно. Придерживать тетрадь левой рукой. Писать в прописи надо аккуратно, не нажимать сильно карандашом, не обводить одну линию несколько раз, не исправлять. Перед выполнением графической работы показывает движения руки в воздухе, дети повторяют.

**Пальчиковая гимнастика**

«Замок» На двери висит замок

– Кто его открыть бы смог? (Быстрое соединение пальцев в замок.) Потянули… (Тянем кисти в стороны.) Покрутили… (Волнообразные движения.) Постучали… (Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.) И открыли! (Пальцы расцепились.) Дети приступают к выполнению задания. Воспитатель обращает внимание детей на осанку. Проводит индивидуальную работу. Подводит итог, поощряет детей.

**Рефлексия «Яблочко»**

Красное – Мне понравилось, я выполнил все задания самостоятельно.

Желтое - занятие мне понравилось, но я не все усвоил.

Зеленое - мне было скучно, я ничего не выполнил.