**учреждения образования**

**РАЗРАБОТКА ТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**для детей старшей группы**

**дошкольного образовательного учреждения**

 Составила: ФИО

место разработки

**2019-2020 учебный год**

1. **Учет возрастных особенностей детей старшей группы при выборе физкультминуток.**

Возраст 5-6 лет - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Более совершенной становится крупная моторика, появляются сложные движения, активно формируется осанка детей, правильная манера держаться, развиваются выносливость и силовые качества.

Длительность занятий в старшей группе составляет 25 минут. При этом длительность активного внимания дошкольников не превышает 10 минут. Следовательно, в занятия необходимо включать упражнения, способствующие снятию напряжения: физпаузы и (или) физкультминутки.

Цель проведения физкультурной минутки: повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Систематическое проведение фикультминуток вырабатывает двигательный стереотип, способствующий более эффективной профилактике образовательного и статического утомления и более эффективному повышению умственной работоспособности.

Физкульминутки относят к игровым моментам. Поэтому лучше, если в ней задействованы стихи, легко заучиваемые детьми и, как правило, произносимые ими во время выполнения упражнений.

При наличии необходимого оборудования (мультимедийный проектор, экран) можно проводить физкультминутки с героями мультфильмов, анимированными животными и растениями. Подбор таких физкульминуток расположен на странице [Видеофизминутки для ДОУ](https://yandex.ru/video/search?text=Видеофизминутки%20для%20ДОУ&path=wizard&noreask=1&reqid=1496920192898360-1628286693503599056881408-man1-1448-V) на сайте youtube.com.

1. **Физкультминутки для детей старшей группы.**

**2.1. Физкультминутки для снятия утомления плечевого пояса, шеи, рук,**  способствуют снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

|  |  |
| --- | --- |
| *Мы на плечи руки ставим,* | Дети приставляют руки к плечам. |
| *Начинаем их вращать.* | Вращают плечи вперед и назад. |
| *Так осанку мы исправим,* *Раз-два-три-четыре-пять!* | Выпрямляются. |
| *Руки ставим перед грудью,* | Сгибают руки в локтях перед грудью. |
| *В стороны разводим.* | Рывки руками в стороны. |
| *Мы разминку делать будем**При любой погоде.* | Поворачиваются вправо и влево. |
| *Руку правую поднимем,* | Правая рука поднимается вверх. |
| *А другую вниз опустим.* | Левая рука опускается вниз. |
| *Мы меняем их местами,**плавно двигаем руками.* | Меняют положение рук. |
| *А теперь давайте вместе**Пошагаем все на месте.* | Дети шагают на месте. |

**2.2. Физкультминутки для** **восстановления работоспособности кистей и пальцев рук,** применяются в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. Это может быть во время письма, лепки, рисования и других занятий. В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

|  |  |
| --- | --- |
| *Разотру ладошки сильно,* *каждый пальчик покручу.* | Дети растирают ладони до приятного тепла. Покручивают пальчики. |
| *Поздороваюсь со всеми,* *никого не обойду.* | Здороваются с соседом. |
| *С ноготками поиграю,* *друг о друга их потру,* | Большими пальчиками растирают ноготки. |
| *Потом руки помочалю,* *плечи мягко разомну.* | Имитируют выжимание. Расслабляют плечи. |
| *Затем руки я помою,* *пальчик в пальчик я вложу.* | Имитируют мытье рук.Сжимают пальчики двух рук в один замочек. |
| *На замочек их закрою* *и тепло поберегу.* | Смыкают ладони в замочке. |
| *Вытяну я пальчики,* *пусть бегут как зайчики.* | Вытягивают пальчики и быстро перебирают ими (имитируя бег). |
| *Раз-два, раз-два,* *вот и кончилась игра.* | Стряхивают руки, расслабляя их. |

**2.3. Физкультминутки для снятия утомления глаз,** способствуют расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

|  |  |
| --- | --- |
| Вот какая стрекоза - как горошины глаза. | Широко «распахивают глаза». |
| Влево-вправо, назад-вперед, | Вращают их влево-вправо, назад- вперед. |
| Ну, совсем как вертолет. | Вращают глазами по кругу. |
| Мы летаем высоко. | Поднимают глаза вверх. |
| Мы летаем низко. | Поднимают глаза вниз. |
| Мы летаем далеко. | Смотрят вдаль. |
| Мы летаем близко. | Приближают взор к себе.Закрывают глаза. |

**2.4. Физкультминутки, содействующие формированию и укрепле- нию осанки,** направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

|  |  |
| --- | --- |
| *Руки в стороны - в полет* | Руки в стороны. |
| *Полетел наш самолет.* | Покачивают руками как крыльями. |
| *Сделал правый поворот,* | Поворот на право. |
| *Сделал левый поворот,* | Поворот налево. |
| *Крыльями покачал,* | Покачивают руками-крыльями. |
| *Загудел и задрожал.*  | Хаотично машут крыльями, подключая корпус тела. |
| *Вот закончился полет,*  | Медленно опускают руки. |
| *Приземлился самолет.* | Успокаиваются, расслабляя все тело. |

**2/5. Физкультминутки – дыхательная гимнастика** **–** помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

|  |  |
| --- | --- |
| *Я с утра сегодня встал,**С полки шар воздушный взял.* | Распрямляют плечи.Подносят кисти рук к губам, образуя круг (отверстие шара). |
| *Начал дуть я и смотреть –* | Дуют в воображаемое отверстие шара. |
| *Стал мой шарик вдруг толстеть.* | Дуют сильнее. |
| *Я все дую – шар все толще,* | Еще сильнее. |
| *Дую – толще, дую – толще.* | Еще сильнее. |
| *Вдруг услышал я хлопок –* | Делают резкий выдох. |
| *Лопнул шарик, мой дружок.* | Опускают руки. Успокаиваются. |

1. **Литература.**
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие. / М.: Айрис-пресс, 2013 г.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ. Практическое пособие. / Издательство: ТЦУ, 2012 г.
4. [Видеофизминутки для ДОУ](https://yandex.ru/video/search?text=Видеофизминутки%20для%20ДОУ&path=wizard&noreask=1&reqid=1496920192898360-1628286693503599056881408-man1-1448-V) на сайте youtube.com.
5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. / Издательство: ВАКО, 2011 г.
6. Королева Е.А. «Физминутки нам нужны, для детей они важны!». Физкультминутки для старших дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации. / Рязанский городской дворец детского творчества. Рязань, 2013 г.
7. Леонова Т.А. Разработка тематических физкультминуток с учетом возрастных особенностей

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/03/08/razrabotka-tematicheskih-fizkultminutok-s-uchetom-vozrastnyh>

1. Физкультминутки для старшей группы. Картотека. Учебно-методический кабинет. Блог Козловой О.В. <http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html>.