

# Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ

2019г.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

*Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии).*

*Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия. Физкультурное занятие, как правило, разделено на следующие части:*

- вводно-подготовительная: упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия; упражнения на построение и перестроение, ходьба и бег с различными заданиями; упражнения в перестроении; общеразвивающие упражнения и т. п. (см. раздел «Общеукрепляющие упражнения»);*
- основная: выполнение сложнокоординированных движений, проведение подвижных игр (см. разделы «Игры на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений от собственного тела» и «Игры в кругу»);*
- заключительная: малоподвижная игра или ходьба с постепенным замедлением темпа (см. разделы «Пальчиковые игры» и «Игры в кругу»).*

*Кроме традиционных, в детском саду используются игровые, оздоровительные, тренирующие и поло-ролевые виды физкультурных занятий. И в каждом из них будут полезны игры, представленные в главе 3 книги. В неделю обычно проводится 2 физкультурных занятия, но для ребенка среднего или старшего дошкольного возраста, то повышаются требования к качеству исполнения движений, к знанию и соблюдению правил в подвижных и спортивных играх.*

*Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: ведение физкультурных пауз во время занятий, сопровождения пне бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических Пауз между занятиями и т. д.*

*Во время прогулок (утром и/или вечером) необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их*

сложность, а также соотносить их с возможностями (возрастными, физиологическими) детей; важно учитывать время года, погоду. Занятия на воздухе должны проводиться в любое время года, но при температуре не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$ .

Родителям рекомендуется вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики (их можно найти в разделах «Общеукрепляющие упражнения» и «Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия»). Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для укрепления свода стопы и формирования осанки. Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребенком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперед спиной и т. п. Вы можете чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения.

Очень полезны игры с детьми на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела, приведенные в книге. В процессе их нормализуется эмоциональная сфера, укрепляются семейные взаимоотношения и реализуются задачи, связанные с общим развитием движений.

Кроме того, современные психологи говорят о важности для формирования здоровой психики ребенка и для общего укрепления семьи использования семейных «ритуалов». В качестве таковых могут выступать «Игры в кругу» или «ласкательные игры». Часть из них может проводиться в выходные дни, когда вы только встаете с постели.

Очень полезно устраивать детские праздники дома. Формировать круг общения для своего ребенка, помогать ему выстраивать отношения и развивать умение общаться со сверстниками — все это задачи, которые вы сможете решать во время домашних детских праздников.

Также особенно интересной для родителей и для специалистов (воспитателей, логопедов, психологов) может стать подборка пальчиковых игр. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте — это основная задача развивающей работы с детьми, и в этом вам помогут пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение

управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе-дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т. п.). Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребенок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру-инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ**

*Общеукрепляющие упражнения.*

Эти упражнения могут быть использованы: во время физкультурных занятий в ДОУ, на прогулках, во время проведения физкультурных пауз на занятиях, во время утренней гимнастики дома или в детском саду, на коррекционно-развивающих занятиях различных специалистов с детьми, в том числе имеющими тяжелые нарушения в развитии, для развития дифференциации различных мышечных ощущений. Некоторые из предложенных стихотворных игр могут быть переложены на музыку (возможно, на уже знакомые известные мелодии) и использованы на музыкально-ритмических занятиях.

### **БЕГИТЕ КО МНЕ**

<i>О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.</i>	<i>Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.</i>
<i>Как птицы летите, летите скорей. Ко мне, мои детки, летите скорей.</i>	<i>Вытянув руки в стороны, дети совершают ими движения вверх-вниз, «слетаются» к ведущему.</i>
<i>О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.</i>	<i>Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.</i>
<i>Как змеи ползите, ползите скорей. Ко мне, мои детки, ползите скорей.</i>	<i>Дети ложатся и ползут по-пластунски к ведущему.</i>
<i>О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.</i>	<i>Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.</i>
<i>Как рыбки, плывите, плывите скорей. Ко мне, мои детки, плывите скорей.</i>	<i>Сложив ладони перед собой и вытянув руки, дети двигают ладонями и «плывут» по направлению к ведущему.</i>
<i>О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.</i>	<i>Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.</i>
<i>Как зайки, скачите, скачите скорей. Ко мне, мои детки, скачите скорей.</i>	<i>Дети прыгают на двух ногах по направлению к ведущему.</i>

### **ВЕСЕЛЫЕ ХЛОПУШКИ**

<i>Пусть стоят на месте ножки.</i>	<i>Дети выполняют «пружинку», руки на поясе.</i>
------------------------------------	--

<i>Только хлопают ладошки.</i>	<i>Дети стучат по коленям.</i>
<i>Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлопок перед собой.</i>	<i>Хлопки перед собой.</i>
<i>А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной.</i>	<i>Хлопки за спиной.</i>
<i>Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай.</i>	<i>Дети, хлопая в ладоши, постепенно поднимают руки.</i>
<i>Ниже, ниже, ниже хлопай, Руки ниже отпускай.</i>	<i>Хлопая, опускают руки.</i>
<i>А теперь качать руками Можно целых пять минут.</i>	<i>Покачивают руками вперед-назад, выполняя «пружинку».</i>
<i>Отдыхая вместе с нами, Руки тоже отдохнут.</i>	<i>Приседают на корточки, складывая ладоши под щеку.</i>

### МЫ ИГРАЕМ

<i>Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты, смотри, не отставай, Все за нами повторяй.</i>	<i>Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево.</i>
<i>Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех.</i>	<i>Дети идут на носках, руки поднимают вверх.</i>
<i>Вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам.</i>	<i>Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком.</i>
<i>Руки ниже опусти И достанешь до земли.</i>	<i>Дети, полуприсев, выполняют движения гусиного шага.</i>
<i>Тихо - тихо мышь идет, Потому что рядом кот.</i>	<i>Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени.</i>
<i>Неваляшки-малыши Даже очень хороши. Низко наклоняются, Звоном заливаются.</i>	<i>Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.</i>
<i>Гоп-гоп, конь живой, С настоящей головой, С настоящей гривой, Вот какой красивый. Пони бегают по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу — Вместе с пони поскачу.</i>	<i>Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад.</i>
<i>На колени руки сложим, На кого же мы похожи? Это карлик-старичок, Он согнулся, как крючок.</i>	<i>Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую» ПРИ этом ноги в коленях не выпрямляют.</i>
<i>Вот шагает великан, Как большой подъемный кран. Рошу, речку и луга Он пройдет за два шага.</i>	<i>Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению.</i>
<i>Шел по лесу добрый гном С разноцветным колпачком. Шел и песню напевал И вразвалочку шагал.</i>	<i>Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече.</i>
<i>Двугорбый верблюд</i>	<i>Дети выполняют шаг с небольшим</i>

<i>По пустыне идет, Шагает достойно, Поклажу несет.</i>	<i>наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед на лад.</i>
<i>Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.</i>	<i>Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находится за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой.</i>
<i>Вот олень — красавец стройный, Благородный и спокойный.</i>	<i>Дети шагают, высоко поднимая ноги.</i>
<i>У него рога ветвисты.</i>	<i>Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны.</i>
<i>Ноги тонки, ноги быстры. Мы играем целый день, Целый день играть не лень.</i>	<i>Бег с высоким подниманием ног. Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотом вправо-влево.</i>

### ХЛОП РАЗ

<i>Руки вверх мы поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. Хлоп раз, еще раз, Мы похлопаем сейчас, А теперь скорей, скорей Хлопай, хлопай веселей!</i>	<i>Движения соответствуют тексту.</i>
---	---------------------------------------

### ОСЕНЬ

<i>Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап!</i>	<i>Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх.</i>
<i>Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох!</i>	<i>Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз.</i>
<i>Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб!</i>	<i>Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку.</i>
<i>Кто нашел его, друзья?</i>	<i>Дети стоят прямо, пожимая плечами.</i>
<i>Это я, это я, это я!</i>	<i>Дети * прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.</i>

### ИГРЫ В КРУГУ

*Здесь представлены групповые игры. Кроме основной цели (развитие двигательных навыков), они преследуют и многие другие — например, развитие навыков общения и взаимодействия между детьми, между родителями и детьми, развитие речи и др. Основным условием их*

проведения является наличие нескольких игроков. Именно поэтому их рекомендуется использовать в групповой коррекционно-развивающей работе, в семейном кругу, при проведении детских праздников, на прогулках, во время проведения физкультурных занятий в ДОУ, во время пауз на групповых занятиях и т. п.

### РАЗДУВАЙСЯ, ПУЗЫРЬ

Дети берутся за руки и двигаются назад, расширяя круг и приговаривая:

<p><i>Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!</i></p>	<p><i>Играющие становятся тесным кругом и «надувают пузырь»: наклонив голову вниз, дуют в кулаки, сложенные «трубочкой» (один за другим). При каждом выдувании воздуха все делают шаг назад, выпрямляются, набирают воздух, затем снова наклоняются и произносят «ф-ф-ф», выдувая воздух в свою «трубочку».</i></p>
<p><i>(Ведущий дотрагивается до соединенных рук и говорит: «Воздух выходит!»)</i></p>	<p><i>Образуется большой растянутый круг.</i></p>
<p><i>(Дети произносят звук «т-с-с», изображая выходящий воздух.)</i></p>	<p><i>Все дети сбегаются к центру. Затем игра повторяется.</i></p>

### ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Пса изображает один из детей, остальные ходят вокруг него и приговаривают:

<p><i>Вот лежит лохматый пес, В лапы он уткнул свой нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим, что-то будет...</i></p>	<p><i>Пес просыпается, ловит разбегающихся детей.</i></p>
---	---

### МЫШИ

<p><i>Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.</i></p>	<p><i>Внутри круга несколько человек — «мыши», остальные водят хоровод.</i></p>
<p><i>Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас!</i></p>	<p><i>Хоровод останавливается. Руки опускают вниз через одного, а потом то поднимают их, то опускают. «Мыши» пытаются вырваться из круга.</i></p>

### ЛЕБЕДИ

<i>Лебеди, лебеди, белые лебеди,</i>	<i>Двигаясь по кругу, дети произносят текст. Машут руками.</i>
<i>Лебеди летели и на воду сели.</i>	<i>Садятся на корточки.</i>
<i>Сели, посидели, снова полетели.</i>	<i>Продолжают движение по кругу.</i>

*Упражнение повторить несколько раз.*

### ЛИСТОЧКИ

<i>Мы листики осенние, На ветках мы сидели,</i>	<i>Дети сидят на корточках в кругу.</i>
<i>Дунул ветер — полетели.</i>	<i>Дуют. Встают и, кружась, машут руками.</i>
<i>Мы летели, мы летели И на землю сели.</i>	<i>Кружатся и при соответствующих словах опять садятся на корточки.</i>
<i>Ветер снова набежал И листочки все поднял.</i>	<i>Дуют. Встают.</i>
<i>Закружились, полетели И на землю тихо сели.</i>	<i>Начинают кружиться и махать руками. Садятся на корточки.</i>

### ДУЕТ, ДУЕТ ВЕТЕР

<i>Дует, дует ветер. Дует, задувает.</i>	<i>Дети сидят на корточках в кругу. Дуют, вытягивая губы «трубочкой».</i>
<i>Желтые листочки С дерева срывает.</i>	<i>Встают. Поднимают руки вверх. Выполняют с поднятыми руками наклоны влево-вправо.</i>
<i>И летят листочки Над лесной дорожкой.</i>	<i>Бегут по кругу.</i>
<i>Падают листочки Прямо нам под ноги.</i>	<i>Останавливаются. Садятся на корточки.</i>

*С детьми более младшего возраста (или с детьми с проблемами в развитии) эту игру можно проводить, выполняя соответствующие словам движения настоящими листочками.*

### ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА

<i>Любопытная Варвара</i>	<i>Дети поднимают и опускают плечи.</i>
<i>Смотрит влево,</i>	<i>Поворачивают корпус влево.</i>
<i>Смотрит вправо,</i>	<i>Поворачивают корпус вправо.</i>
<i>Смотрит вверх,</i>	<i>Поднимают голову вверх.</i>
<i>Смотрит вниз,</i>	<i>Опускают голову.</i>
<i>Чуть присела на карниз,</i>	<i>Выполняют легкие полуприседания.</i>
<i>А с него свалилась вниз!</i>	<i>Резко приседают.</i>

### КАРУСЕЛИ



<i>Еле-эле, еле-эле Закружились карусели,</i>	<i>Взрослые и дети встают в круг и берутся за руки (или за обруч). Двигаются по кругу по часовой стрелке.</i>
<i>А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.</i>	<i>Идут быстро, еще быстрее, затем бегут.</i>
<i>Тише, тише, Не спешите.</i>	<i>Постепенно замедляют движение, переходя на ходьбу.</i>
<i>Карусель остановите.</i>	<i>Медленная ходьба.</i>
<i>Стоп.</i>	<i>Остановиться и присесть на корточки.</i>

*Повторить упражнение (двигаться против часовой стрелки).*

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай!..» А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Надеемся, что предложенные игры и упражнения помогут направить детскую энергию в нужное русло. Движение — это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.*