

«Физкультурные минутки для дошкольников»

Воспитывать детей физически совершенными – значит добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач улучшения здоровья детей используются различные средства и формы физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста.

Умственное напряжение распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Все родители должны понимать, как нелегко малышам находится в абсолютном покое.

А в лесу растет черника

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать (Приседания)

Пагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу (Ходьба на месте)

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел (руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется (покружиться)

Сказка про Мишку Винни-Пуха, который играл на дудочке и летал на шаре (дыхательная гимнастика для профилактики и лечения ОРВИ у дошкольников)

Мишка Винни-Пух торопливо шел в гору. Он хотел забраться повыше, чтобы Пятачок наверняка услышал его условный сигнал – игру на дудочке, понял, что Винни скучно, и поскорее пришел к нему. Гора была высокой, а Винни толстеньким, с короткими лапками. Ему было трудно идти, поэтому он дышал так:

Упражнение 1. Сделать короткий шумный энергичный вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Повторить 10 раз.

Наконец Мишка добрался до вершины. Он уселся на камень, вынул из кармана курточка дудочку и стал играть на ней.

Упражнение 2. Представим, что нос – это наша дудочка. Теперь нужно поставить указательный палец правой руки на точку между бровями. Большим пальцем этой же руки закрыть правую ноздрю, сделать вдох через левую. Отпустить большой палец, одновременно закрыть левый носовой ход средним пальцем, сделать выдох через правый носовой ход (детям младшего возраста можно попеременно закрывать пальчиками ноздри, вдыхая и выдыхая при этом). Повторить 10 раз.

Услышал звуки дудочки Тигра и прибежал к Мишке на гору. Уселся послушать музыку да недолго просидел, начал крутиться и принюхиваться: “Чем это тут пахнет?”

Упражнение 3. “Чем пахнет?”. Выполнить короткие, шумные, энергичные вдохи, как бы принюхиваясь, чем пахнет. Повторить 10 раз.

Понюхал-понюхал и как закричит: “А! Тут Мышка пробежала! Буду ее ловить!”

Упражнение 4. “Мышку ловят ладошки”. Выполнить шумные, короткие, ритмичные вдохи носом в ритме строевого шага и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд четыре шумных ритмичных вдоха носом. Затем руки опустить, отдохнуть 3–4 с и снова шумно подышать 4 раза. Повторить не менее 12 раз (4 × 3).

И убежал Тигра. Остался Мишка снова один. Ему стало грустно, он чуть не заплакал, зашмыгал носом – вот так:

Упражнение 5. “Пошмыгаем носом”. Выполнить короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Не стесняться звуков. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха.

Но тут над склоном горы появился во-о-о-т такой огромный (красный, синий, зеленый – варьируем) шар.

Упражнение 6. “Какой шар?”. Показать, какой шар: руки поднять вверх (вдох), затем медленно опустить вниз, произнося звук “Ш-Ш-Ш” на выдохе. Повторить 5–6 раз, руки опускать прямыми.

За веревочку шара держался Пятачок. Шар был такой большой, что Винни-Пух и Пятачок вдвоем ухватились за него, потянули за веревочку, воздух стал с шипением выходить, а Винни и Пятачок медленно и плавно опустились с вершины горы на равнину и побежали играть.