

Правила организации и проведения физкультминуток.

1. Для эффективности выполнения упражнений ребенку необходим образ, который позволяет выполнять упражнения, точно имитируя движения какого-либо персонажа.
2. Темп выполнения упражнений спокойный. У детей нельзя сбивать настрой на основное занятие, так как физкультминутка – только его часть.
3. Упражнения нужно составлять с учетом биологического принципа проведения упражнений, т.е. вначале выполняются упражнения, направленные на шейно-плечевой отдел, затем на туловище, потом на ноги.
4. Вместо прыжков лучше использовать упражнения на перекат стопы с носочка на пяточку (стоя или сидя) или ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы, носочках, пяточках для профилактики плоскостопия.
5. Во втором комплексе упражнений проводить гимнастику для глаз и пальчиковую (по 2 – 3 упражнения).
6. Во время занятий можно использовать музыку (не громкую и не быструю, лучше классическую) для большей мотивации ребенка.

Физкультминутка.

- **«растирание ушных раковин и пальцев рук»** - активизирует все системы организма; разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, ушную раковину; в конце растереть уши ладонями;
- **«качание головой»** - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение; головой медленно покачивать из стороны в сторону, подбородком «вычерчивать» на груди слегка изогнутую линию, дышать глубоко, плечи опустить вперед;
- **«ленивые восьмерки»** - активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания; в воздухе в горизонтальной плоскости «рисовать» цифру восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками;
- **«симметричные рисунки»** - улучшает зрительно-моторную координацию; в воздухе обеими руками «рисовать» симметричные фигуры;
- **«перекрестные движения»** - активизирует оба полушария головного мозга; под спокойную музыку выполнять перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой двигать левой ногой, и наоборот, ставить руку и ногу вперед, в сторону, назад;
- **«медвежьи покачивания»** - расслабляет позвоночник, мышцы шеи и глаз; покачиваться из стороны в сторону, изображая медведя;
- **«поза дерева»** - снимает статическое напряжение с позвоночника; сесть за стол, ноги поставить вместе, стопы прижать к полу, руки опустить, спину выпрямить, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом, удерживать позу 15 – 20 с;
- **«медуза»** - снимает психофизическое напряжение; сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Фольклорная гимнастика» составляется на основе богатого этнокультурного наследия (народных подвижных игр, считалок и пр.) и содействует стимулированию двигательной активности дошкольников.

«Дорожка препятствий» представляет собой увлекательное путешествие, во время которого дошкольникам предстоит перед каждым препятствием отгадывать загадки и выполнять имитационные движения.

«Двигательный рассказ» может стать для старших дошкольников увлекательным путешествием в мир сказки, во время которого будет интересно встретиться с любимыми персонажами, научиться имитационным, мимическим и пантомимическим движениям, выучить считалки, песни и хороводы, позволяющие воспроизвести сказочный сюжет.

«Кто быстрее?» - конкурс для детей на лучшее предложение по поводу изменения игровых правил известных и любимых народных игр – поможет разнообразить работу по закреплению физических качеств и двигательных умений и стимулировать инициативу и творчество старших дошкольников.