

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА»**

**« Применение здоровьесберегающих технологий через  
проведение физминуток.  
Подборка физминуток и их применение на занятиях  
дополнительного образования»**

**Составитель: Е.И. Малых  
педагог-психолог**

**Алексеевка - 2020**

По данным ученых-физиологов, непосредственная

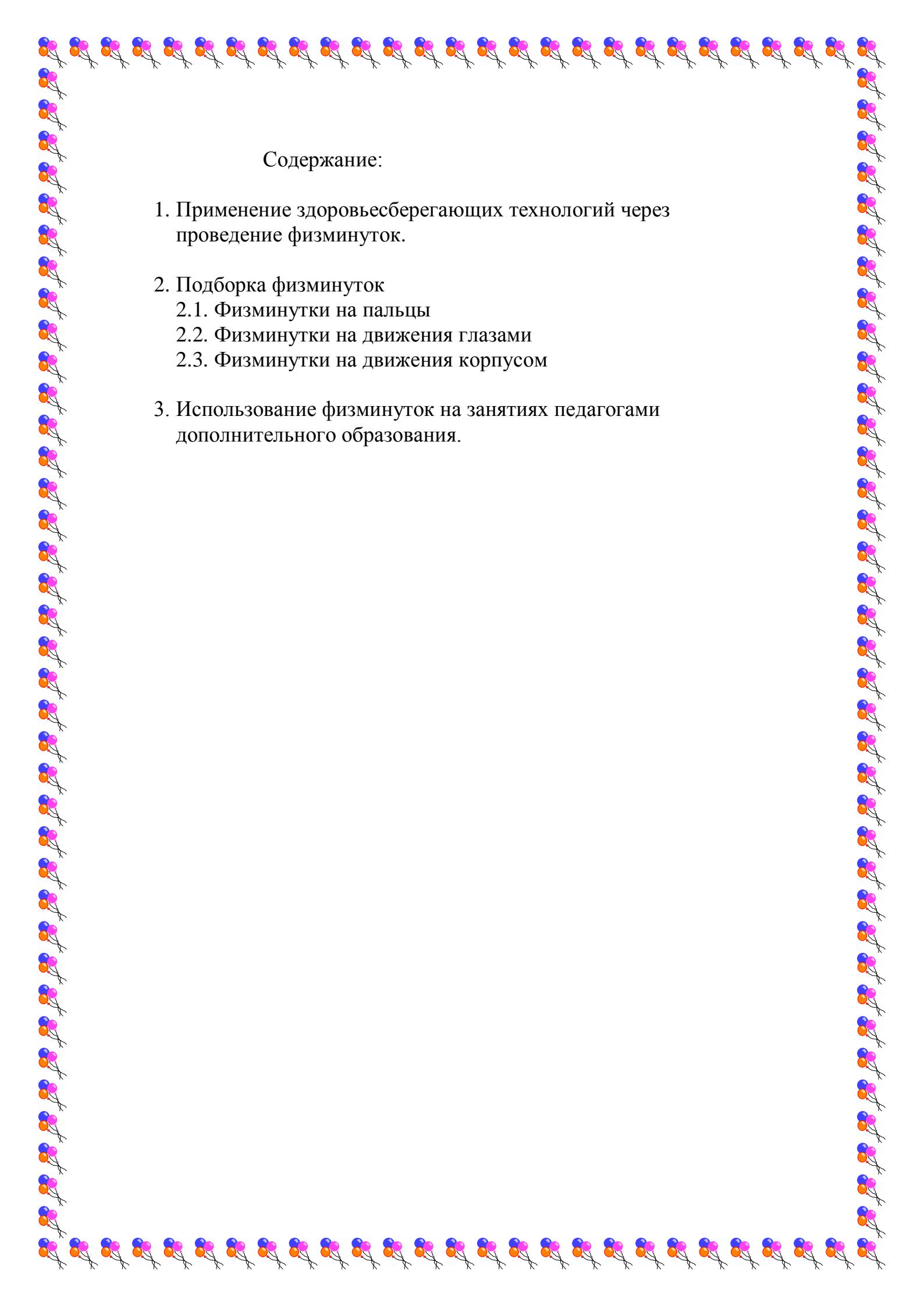
образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на детский организм, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов: они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Целью проведения физкультминуток является способность оздоровления детей.

Основными задачами физминутки являются:

- снятие усталости и напряжения;
- внесение эмоционального заряда;
- совершенствование общей моторики;
- выработка четких координированных действий во взаимосвязи с речью.

Материал подготовлен для применения в работе с обучающимися педагогами дополнительного образования.



## Содержание:

1. Применение здоровьесберегающих технологий через проведение физминуток.
2. Подборка физминуток
  - 2.1. Физминутки на пальцы
  - 2.2. Физминутки на движения глазами
  - 2.3. Физминутки на движения корпусом
3. Использование физминуток на занятиях педагогами дополнительного образования.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечение высокого уровня реального здоровья обучающихся и воспитание валеологической культуры, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Физкультминутка - это кратковременные физические упражнения, которые проводится с обучающимися в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

## Физминутки на пальцы

### **1. Физминутка «Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)  
Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)



### **2. Физминутка «Теремок»**

Стоит в поле теремок.  
(Ладони обеих рук соединены под углом)  
На двери висит замок.  
(пальцы сжаты в замок)  
Открывает его волк-  
Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.  
Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)  
Пришёл Петя-петушок  
И ключом открыл замок.  
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

## Физминутки на движения глазами

### **1. Физминутка. «Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
{Поморгать глазами.)  
Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево - вправо.)  
Ах, как солнце высоко.  
{Посмотреть вверх.)  
Мы глаза сейчас закроем,  
(Закрыть глаза ладошками.)  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
(Посмотреть вниз.)  
Жмурись сильно, но держись.  
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

## *2. Физминутка «Бабочка»*

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

## *3. Физминутка «Руки за спину, головки назад»*

Руки за спину, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами поверним, поищем ее.

(По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

## *4. Физминутка «Буратино»*

Буратино своим длинным любопытным носом рисует.

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

## *5. Физминутка «Видят глазки всё вокруг»*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

## *6. Физминутка «Это я»*

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

### Движения

Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

### *7. Физминутки «Мы ладонь к глазам приставим»*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

### *8. Физминутка «СТРЕКОЗА»*

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение.

Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

### *9. Физминутка «СОВА»*

В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На сучку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.  
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

### Физминутки на движения корпусом

#### *1. Физминутка «Зарядка»*

.Наклонилась сперва  
Книзу наша голова  
(наклон вперёд)  
Вправо-влево мы с тобой  
Покачаем головой.  
(наклоны в стороны)  
Ручки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте.  
(имитация бега)  
Уберём и я, и вы  
Руки из-за головы.

#### *2. Физминутка «Маша растеряша»*

Ищет вещи Маша,  
(поворот в одну сторону)  
Маша растеряша  
(поворот в другую сторону, в исходное положение)  
И на стуле нет,  
(руки вперёд, в стороны)  
И под столом нет,  
(присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет,  
(руки опустили)  
Под кроватью нет.  
Вот какая Маша,  
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  
Маша растеряша!

#### *3. Физминутка «Прыжки»*

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!  
Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики!  
Прыг-скок, прыг-скок,  
На травку присядем:  
Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,  
Немного отдохнём и  
Дальше пойдём.  
Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, прыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!  
(Движения выполняются по ходу стихотворения)

#### *4. Физминутка «Зарядка»*

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.  
(Движения выполняются по ходу стихотворения).

#### *5. Физминутка «Зайка»*

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.  
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

#### *6. Физминутка «Буратино»*

Буратино - потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.

#### *7. Физминутка «Часы»*

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.

Тик- так, тик-так.  
(наклоны головы к плечам)  
Смотри скорей, который час.  
Тик-так, тик-так.  
(раскачивания туловища)  
Налево – раз, направо – раз,  
Тик-так, тик-так.  
(наклоны туловища влево – вправо)  
Мы тоже можем так.

### 8. Физминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой:  
(дети идут как медведь)  
Папа был большой-большой.  
(поднимают руки вверх)  
Мама с ним – поменьше ростом,  
(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  
А сыночек просто крошка,  
(садятся на корточки)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.  
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх  
и произносят слова: динь-динь-динь)

### 9. Физминутка «Лебеди»

Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
(плавные движения руками с большой амплитудой)  
Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
(наклоны вперед, прогнувшись)  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Тихо-тихо на воду садятся  
(приседания)

### 10. Физминутка «Кузнечики»

Поднимайте плечики,  
(энергичные движения плечами)  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг- скок.  
Стоп! Сели,  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
(приседания)  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.

Очевидно, что педагоги дополнительного образования на занятиях должны предупредить возникновение утомления у обучающихся, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Веселые физминутки можно использовать в работе с обучающимися с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

**Литература:**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/01/10/kompleks-fizkultminutok-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta>
2. В.И. Ковалько «Школа физминуток» Москва.: Вако, 2005г.
3. И.Ю. Андрющевская «Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы: пособие для учителя», ООО Издательство «ВИТА-ПРЕСС», 2012г.
4. Лёвина С. А., Тукачёва С. И. «Физкультминутки» Издательство: «Учитель», 2010г.