**Значение физминуток для дошкольников**

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

      Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, 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. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

      Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

**Сентябрь 1 неделя «Детский сад»**

Долго, долго мы лепили (руки сцеплены в замок)

Наши пальцы утомились (взмахнуть кистями рук)

Пусть немножко отдохнут (поглаживание каждой руки)

И опять лепить начнут (замок)

**Сентябрь 2 неделя «Овощи»**

**В огород пойдем, (маршируем)**

**Урожай соберем. (наклоны)**

**Мы моркови натаскаем («тащим»)**

**И картошки натаскаем. («капаем»)**

**Срежем мы кочан капусты, (имитация)**

**Круглый, сочный, очень вкусный, (руки в стороны)**

**Щавеля нарвем немножко («рвем»)**

**И вернемся по дорожке. (маршируем)**

**Сентябрь 3 неделя** *«***Неваляшка»**  
Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)  
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)  
Мы танцуем и поем (приседание)  
Очень весело живем (прыжки на месте)

**Сентябрь 4 неделя «Листики»**  
Мы листики осенние, (взмахи руками)  
На ветках мы сидели, (присесть)  
Ветер дунул — полетели, (машем руками и кружимся)  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели. (присели)

**Октябрь 1 неделя «Город»**   
Чтоб поехать на машине

Накачать нам надо шины *(имитация движения со звуком ш)*  
В бензобак нальем бензин *(имитация движения)*  
И поедем в магазин *(«поездить» по комнате)*

**Октябрь 2 неделя «Осетия»**

Ходит осень по дорожке (маршируем)

Промочила в лужах ножки.

Ходит осень, бродит осень,

Ветер с клена листья сбросил. (машем руками над головой)

**Октябрь 3 неделя «Профессии»**

Самолеты загудели (вращаем перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолеты полетели (руки в стороны, повороты вправо, влево)

На поляну тихо сели (присесть)

Да и снова полетели. (руки в стороны и побежали)

**Октябрь 4 неделя «Транспорт»**

Три цвета есть у светофора (маршируем на месте)

Они понятны для шофера:

Красный свет: проезда нет (остановиться)

Желтый: будь готов к пути (присесть)

А зеленый свет – кати (бег на месте)

**Ноябрь 1 неделя «Все мы разные»**

Стали дети ровно в круг, (стоим)

А затем присели вдруг. (присесть)

Дружно сделали прыжок (прыжок)

Над головкою – хлопок. (хлопок над головой)

А теперь все дружно

Перепрыгнем лужу. (прыжок)

А сейчас идут по кругу (маршируют)

Улыбаются друг другу. (улыбнуться)

**Ноябрь 2 неделя «Птицы»**

Маленькие птички, (присесть)

Птички - невелички.

По лесу летают (машем руками и кружимся)

Песни распивают.

Буйный ветер налетел (машем руками над головой)

Птичек унести хотел

Птички спрятались в дупло (присесть и лицо закрыть ладошками)

Там уютно и тепло. (погладить себя)

**Ноябрь 3 неделя «Комнатные растения»**

Наши алые цветки (плавно поднимать руки вверх)

Распустили лепестки.

Ветерок, чуть дышит (качаем руками вправо, влево)

Лепестки колышит.

**Ноябрь 4 неделя «Дикие животные»**

Три медведя шли домой (маршируют)

Папа был большой, большой (поднять руки над головой, потянуться)

Мама чуть поменьше ростом (руки на уровне груди)

А сынок - малютка просто (присесть)

Очень маленький он был, (качаться в стороны)

Динь, динь, динь. (руки сжаты в кулаки)

**Декабрь 1 неделя «Зима»**

Я мороза не боюсь (погрозить пальчиком)

С ним я крепко подружусь. (протянуть руку)

Подойдет ко мне Мороз (маршируем)

Тронет руку, тронет нос (показать руки и нос)

Значит надо не зевать,

Прыгать, бегать и скакать. (подскоки)

**Декабрь 2 неделя «Животные зимой»**

Из сугроба на опушке (дети сидят на корточках)

Чьи – то выглянули ушки (кисти рук прижаты к голове)

И помчался: скок, скок, скок (прыжки)

Белый маленький зверек. (руки сложены перед грудью)

**Декабрь 3 неделя «Птицы зимой»**

Прилетели птички (машем руками, бегаем)

Птички невелички.

Все летали и летали

Крыльями махали.

Сели – посидели (присели)

Зернышки поели. (показать, как клюют птички)

**4Декабрь 4 неделя «Елочка»**

Посмотри в дверную щелку (руки сомкнуть в трубочку и смотреть в нее)

Ты увидишь нашу елку.

Наша елка велика (потянуться вверх)

Достает до потолка.

А на ней висят игрушки (развести руки в стороны)

От подставки до макушки (присесть, потянуться вверх)