

Авторская разработка физминуток для творческих коллективов.

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это “минутка” активного и здорового отдыха.

Цель проведения - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

Физминутки нравятся детям. В своей работе наблюдала, как во время проведения знакомой физминутки раскрепощается неуверенный ребёнок, сам не замечая этого, он преодолевает свою двигательную неловкость.

Для детей с ОНР физминутка имеет особое значение. Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у таких детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику.

Таким образом, продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.

Физминутки:

- **На месте.** Физминутка проводится возле рабочего места ученика. Используется музыкальное сопровождение или визуальный ряд. Разминка для всего тела.
- **Эстафета.** Физминутка проводится как соревнование двух или трех команд. Используется пространство всего класса и школьная доска. Используется музыкальное сопровождение .
- **Для глаз и рук.** Физминутка проводится возле рабочего места ученика. Используется музыкальное сопровождение и раздаточный материал. Разминка для глаз и рук.

Физминутки на месте

Fashion дива.

Мы сидели, рисовали,

И немножечко устали,

Встанем, разомнемся

И чуть-чуть пройдемся

Как по подиуму пройдем,

В позах дружно все замрем.

Шея длинная,

Рука, тянется под облака,

А другую руку прижимаем к уху,

И опять проходка,

Как на море лодка.

Руки словно два крыла,

Полетели вдоль бедра.

Замерли и снова

Позочка – готова.

Ручки выше талии

Локотки расправили

Fashion поза, fashion дива

Плечи бегают игриво

Поиграли, отдохнули

И друг-другу подмигнули.



Красная ковровая дорожка.

По ковровой, по дорожке
Скачем мы на правой ножке,
И по этой же дорожке
Прыгаем на левой ножке,
И фотографам в ответ
Маме передам привет,
Помашу одной рукой,
Вам не нравится – другой
Поцелуй воздушный
Вам pošлю радушно
Вот такая я звезда
Вам понравилось? – О ДА!



Каблучки

Мы похлопаем в ладошки,
Дружно, веселее
Каблучками постучали
Весело, сильнее
Ручки к небу потянули
Ну-ка выше, выше
Друг на друга посмотрели
Ну-ка тише, тише.



Солдатики

Встали ровненько девчата(ребята)

Вы теперь у нас солдаты

Ремешки поправили,

Плечики расправили

Влево, вправо повернулись

На носочках потянулись

Зашагали дружно вместе

Маршируете на месте

В такт руками машем,

Только что не пляшем

Взяли все по козырек

Подмигнули и молчок

Отдохнули мы друзья

За работу нам пора.



*У данной физминутке может быть ведущий – генерал(ребенок по выбору учителя или по желанию)

Для глаз и рук

Ученик берет в руки карандаш или палочку
На кончике которой, находится маленькая бумажная бабочка.
Ученик касается кончиком карандаша, указанных частей тела
следуя за кончиком карандаша глазами.

Бабочка

Летела на лугу,
Бабочка кругом,
Летела, порхала
И очень устала.
Села на носик,
Носик курсносик
Чуть-чуть отдохнула
И снова вспорхнула
Летала еще
С плеча на плечо
Ползла потом по плечу
К зеленому кузнечiku.
Кузнечик прыгал ловко
Показывал сноровку
Он с пальчика на пальчик
Прыгал словно мячик
Ладонки ты друзьям открой
Они летят к себе домой.



Физминутка веселая эстафета.

Торопливый художник

Темы для рисования.

- Котик
- Собачка
- Лисичка
- Петушок
- Лягушонок
- Совенок



Ход игры.

- Группа делится на две или три команды. Каждая команда, строится в колонну по одному
- Учитель объявляет тему, что сегодня рисовал торопливый художник
- Первый ученик бежит к доске, рисует одну деталь, не отрывая руки от доски (например голову) и возвращается обратно, становясь в конец своей колонны
- Как только прибежавший ученик, встал в конец колонны, стартует следующий участник, он также бежит к доске и рисует следующую деталь рисунка, не отрывая руки от доски.
- Процесс продолжается до тех пор пока рисунок не закончен, или не кончится отведенное на эстафету время

На рисунке показаны разные детали, каждый цвет – одна деталь рисунка

