

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детей
«Детская школа искусств города Югорска»**

**Разработка тематических физкультминуток для занятий по
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе
«Основы графики и живописи»**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Содержание физкультминуток соответствует содержанию урока.

Тема: Многообразие линий в природе. Выразительные средства композиции: точки, линии, пятна.

Упражнение: «Дорисуй пятно».

Раз пятно, два пятно, И не видно ничего.	Круговые движения руками справа Круговые движения руками слева.
Будем в пятнышки играть, Их в предметы превращать. в стороны.	Хлопки в ладоши. Наклоняемся чуть вперед и разводим руки
Вот из пятнышка зайчишка Побежал на луг вприпрыжку.	Имитируем ушки на макушке. Прыжки на месте.
Из другого вышел слон, бедра.	Кулачками постукиваем по передней части
Кто огромнее, чем он? Эти пятна не просты, Превращаем их в цветы. в стороны.	Круговые движения руками Покачиваем головой из стороны в сторону. Поднимаем руки вверх и немного в
Волшебство теперь повсюду Я творить из пятен буду.	Руки в стороны. Хлопки.

Упражнение: «Волшебные превращения геометрических фигур в предметы»

Класс сегодня наш, друзья,
Посетила ребятня,
Необычная, смешная,
Очень сильно заводная.
Прикатился ровный круг,
впереди себя
И затих смущенно вдруг.
А за кругом и овал
В класс веселый прискакал.
Промаршировал квадрат,
Вдруг как истинный солдат.
Прихромал прямоугольник,
Он ужасный самовольник.
Вот пришли и удивились,
Что средь нас здесь очутились.

Посмеялись, пошутили,
Восвояси укатили.

Поднимаем руки через стороны вверх
Опускаем руки через стороны вниз
Хлопаем в ладоши
Кружимся на месте
Показываем круговые движения руками

Опускаем руки
Поскоки на месте
Поскоки на месте
Ходьба на месте
Ходьба на месте
Переминаемся с ноги на ногу, покачиваясь
Покачиваем головой из стороны в сторону
Ходьба на месте
Приподнимаем руки впереди себя и
разводим их в стороны
Хлопаем в ладоши
Растираем ладоши

Тема: Характеристики цвета. Основные и дополнительные, теплые и холодные цвета. Понятие о составе сложных цветов путем смешения.

Упражнение: «Золотая рыбка»

Рыбка по морю плыла
движение рыбки.)
И подружку там нашла .
движение рыбки.)
Вместе долго веселились,
движение рыбок.)
Плавали вдвоем, резвились.
Влево, вправо, взад, вперед,
А потом наоборот.
Шевелили плавниками
И красивыми хвостами.
Вот наплавались сполна
И уснули до утра.

(Правой рукой движения, имитирующие
(Левой рукой движения, имитирующие
(Двумя руками движения, имитирующие
(Наклоны.)
(Движения пальцами.)
(Движения тазовой частью.)
(Хлопки двумя руками.)
(Ладошка к ладошке и под голову.)

Упражнение: «Улыбки осени».

Ветер дунул свысока –
Разогнал все облака.
На деревья посмотрел –
вправо.
Поиграть вдруг захотел.

Поднимаем руки вверх.
Через стороны опускаем руки вниз.
Руки на поясе, наклоняемся то влево, то
Хлопаем в ладоши.

Дунул слева, дунул справа,
вправо.

И деревья закачало.
стороны в сторону
Дунул сверху и тогда
Затрепетала вся листва.
пальчиками.

Наигравшись с листвой,
пальцами.

Улетел к себе домой.

Руки на поясе, наклоняемся то влево, то

Поднимаем руки вверх и раскачиваемся из

Поднимаем руки вверх.

Опускаем руки в стороны, шевеля всеми

Опускаем руки вниз, продолжая шевелить

Садимся на свои места.

Тема: «Знакомство с приемами работы акварелью. Растяжки краской.»

Упражнение: «Радуга».

Я на радугу-дугу
Наглядеться не могу.
Мост от неба до земли
Удивительной красы.
Буду по мосту шагать,
В небе тучки разгонять.
К солнышку найду дорожки,
Поиграю с ним в ладошки.
А потом пойду опять
Я по радуге гулять.

Руки вверх и в стороны.

Покачиваем головой влево, вправо.

Круговое движение правой рукой

Круговое движение левой рукой

Шаги на месте

Движение руками вверх, в стороны и вниз.

Шаги на месте.

Хлопки в ладоши.

Шаги на месте.

Тема: Равновесие. Статика. Динамика.

Упражнение: «Волшебные превращения геометрических фигур в предметы».

Класс сегодня наш, друзья,
Посетила ребятня,
Необычная, смешная,
Очень сильно заводная.
Прикатился ровный круг,

И затих смущенно вдруг.
А за кругом и овал
В класс веселый прискакал.
Промаршировал квадрат,
Вдруг как истинный солдат.
Прихромал прямоугольник,
Он ужасный самовольник.
Вот пришли и удивились,
Что средь нас здесь очутились.

Поднимаем руки через стороны вверх

Опускаем руки через стороны вниз

Хлопаем в ладоши

Кружимся на месте

Показываем круговые движения руками
вперед себя

Опускаем руки

Поскоки на месте

Поскоки на месте

Ходьба на месте

Ходьба на месте

Переминаемся с ноги на ногу, покачиваясь

Покачиваем головой из стороны в сторону

Ходьба на месте

Приподнимаем руки вперед себя и
разводим их в стороны

Посмеялись, пошутили,
Восвояси укатили.

Хлопаем в ладоши
Растираем ладоши

Тема: Тематическая композиция «В гостях у хантов».

Упражнение: Пальчиковая игра «Веселые пальчики».

Вышли ханты погулять, вокруг чума поплясать,
Грибы, ягоды, орехи – все в корзинку собирать.

Упражнение: Пантомима-танец «оленья упряжка».

Все дети, сидя, подняв руки скрестив над головой, растопырив пальцы-
«рога», под музыку:

«Мы поедем, мы помчимся на оленях утром ранним

И отчаянно ворвемся прямо в снежную зарю

Ты увидишь, что напрасно называют Север крайним,

Ты увидишь, он бескрайний, я тебе его дарю!».

Тема: Шахматный прием в декоративной графике.

Упражнение: Игра малой подвижности.

Чёрно-белые поля - (Шагают на месте)

Дружно встали у меня – (остановились)

Тут ферзь - (хлопают)

Здесь два коня – (топают)

Защищайтесь от меня! –(разбегаются по напольным клеточкам).

Упражнение:

Быстро встала вся пехота – (шагают на месте)

Защищают короля – (похлопывание у себя на груди руками крест на крест)

Только в бой им всем охота – (бег на месте)

Начинается игра – (прыжки на месте).

Тема: Локальный цвет и его оттенки. Фантазийная композиция «Страна цветов».

Упражнение: «Роза»

Чуть вздыхает волна, (*Медленный вдох, плавные движения рук*)

Ярко светит звезда (*Поднимаем голову вверх*)

Ветерок колыхнется (*Покачивание корпусом*)

Как легко мне дышится (*Спокойное дыхание*)

Ветерок мне гладит щечку (*Поглаживание щек*)

И лежу я на песочке (*Голова запрокинута назад*)

Всюду розы аромат (*Вдыхаем воображаемый аромат*)

Как я жизни этой рад! (*Улыбка, руки вверх*).

Упражнение: «Мак»

Маленький для маленьких (*Показывают высоту от пола*)

Мак поднялся аленький (*поднимаются на носочках*)

Аленький поднялся (*руки подняты высоко вверх*)

Таким и остался (*застыть в последней позе*)

Огляделся, присмотрелся, (*крутят головой*)

На солнышке согрелся. (*глядят плечи*).

Упражнение: «Цветы».

Раз – два – три выросли цветы (*сидели на корточках, встаем*)

К солнцу потянулись высоко: (*тянутся на носочках*)

Стало им приятно и тепло! (*смотрят вверх*)

Ветерок пролетал, стебелечки качал (*раскачивают руками влево - вправо над головой*)

Влево качнулись- низко прогнулись. (*наклоняются влево*)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (*наклоняются вправо*)

Ветерок убегай! (*грозят пальчиком*)

Ты цветочки не сломай! (*приседают*)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут! (*медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики*),

Тема: «Знакомство с творчеством Е. И. Чарушина.»

Упражнение: «Дикие животные»

Встанем, надо отдохнуть, (*Встать со стульчиков*)

Наши пальчики встряхнуть. (*Сжимание и разжимание пальцев*)

Поднимайте ручки вверх, (*Поставить ладони на голову пальцами вверх*)

Шевелитесь, пальчики, (*Подвигать ладонями вперед – назад*)

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках, (*Ходьба на месте на носочках, плавные*

Как лисы бродят по лесочку. движения руками перед собой)

Волк озирается кругом, (*Руки на поясе, повороты головы*

И мы головки повернем. влево – вправо)

Теперь садимся тише, тише, (*Сесть на корточки*)

Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу, (*Ходьба вперевалку, руки перед собой согнуты в локтях*)

Хотел он очень меда,

А где достать, не знал. (*Поднять плечи вверх, сделать вопросительный вид*)

Упражнение: «Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали, (*Ходьба на месте*)

Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг! (Прыжки на месте)
Кто к зарядке не привык?
Вот лиса идёт по лесу. (Имитировать движения лисы)
Кто там скачет, интересно? (Пожимание плечами)
Чтоб ответить на вопрос, (Повороты головы вправо – влево,
Тянет лисонька свой нос. руки на поясе)
Но зайчата быстро скачут. (Прыжки на месте)
Как же может быть иначе? (Рывки руками перед грудью)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Бег на месте)
Вот голодная лиса (Поднять голову, посмотреть вверх)
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх)
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох)
Садится, отдыхает. (Сесть на корточки)

Упражнение: «Звериная зарядка»

Раз - присядка, два - прыжок. (Присесть, подпрыгнуть)
Это заячья зарядка.
А лисята, как проснуться, (Потереть кулачками глаза)
Любят долго потянуться, (Потянуться руками вверх)
Обязательно зевнуть, (Открыть рот, прикрыть его ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть. (Движения бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть (Прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть. (Подпрыгнуть на месте)
Ну а мишка косолапый, (Руки согнуты в локтях перед собой,
Широко расставив лапы ноги на ширине плеч, переступать с ноги на
То одну, то обе вместе, ногу, раскачивать туловище в стороны)
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало - (Хлопать в ладоши, подняв руки над головой)
Начинает все сначала!

Упражнение: «Зайка»

Зайке холодно сидеть, (Присесть на корточки)
Нужно лапочки согреть. (Встать, потереть ладошки друг о друга)
Лапки вверх, лапки вниз, (Поднять руки вверх, опустить)
На носочках подтянись. (Встать на носочки, потянуться вверх)
Лапки ставим на бочок, (Поставить руки на пояс)
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте)
А затем вприсядку, (Делать приседания)
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайнька горазд, (Прыжки на месте)
Он подпрыгнул десять раз.

Упражнение: Белки.

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

Упражнение: Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем, и мы! (Дети садятся.)

Упражнение: Лоси.

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над
Дружная семья: головой (пальцы прямые, раздвинуты),
Папа лось идет с рогами(шагают на месте,
высоко поднимая колени,)
А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка
на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);
Мама длинными ногами (переходят на высокий шаг с
«большими рогами»);
А лосенок – ножками. (повторяют шаги лосенка)

Упражнение: Лесная

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.

Литература.

- 1.Аверина И. Е. Физминутки и динамические паузы в ДОУ.М: Айрис –Пресс, 2006
- 2.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с
- 3.Нестерюк Т. Е. «Гимнастика маленьких волшебников». – «ДТД», 1993.
- 4.Сайкина Е.Г. «Физкультпривет минуткам и паузам!». С – П : Детство-Пресс, 2006