

Департамент образования города Москвы Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы «Школа № 1236 им. С.В. Милашенкова»

«Физкультурные минутки, как важный элемент физического благополучия дошкольников»

Подготовила:

Воспитатель ДО №121 - Родина Анна Сергеевна

# «Движение – это жизнь»



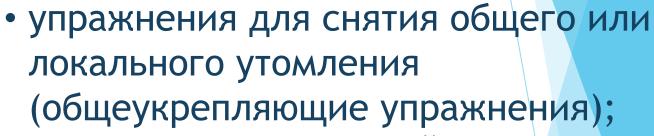
# Физкультурные минутки — необходимая составляющая любой организованной образовательной деятельности в ДО



# **Цель проведения физкультминуток** – **способствовать оздоровлению детей**



# Виды физкультурных минуток



• упражнения для кистей рук;

• гимнастика для глаз;

упражнения, корректирующие осанку;

• дыхательная гимнастика.



## Физкультминутки для глаз





Глазкам видеть всё дано - Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.





#### Пальчиковая гимнастика









## Упражнения для релаксации





Релаксационные упражнения призваны помочь ребёнку убрать эмоциональное напряжение.

Упражнение «Макаронинки»

#### Физкультурные минутки – разминки (двигательно – речевые)





Киваем головой. Мы руки поднимаем,







Мы руки опускаем и кружимся потом.

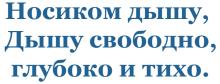
#### Упражнения, корректирующие осанку



Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. Четыре – руки шире, Пять- руками помахать, Шесть – на место тихо сесть.

#### Дыхательная гимнастика







Выполню задание, Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре, - Снова дышим глубже, шире.





## Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки







Музыкальная физкультминутка «Хорошее настроение»

Физкультминутка для ребёнка – минутка отдыха, здорового и активного.

Для взрослого – возможность обучать дошкольника максимально эффективно.



### Спасибо за внимание!

