

Физминутки-

это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение:

помогает отдохнуть

получить ощущение физической разрядки

развлечься

снять напряжение

улучшают кровообращение

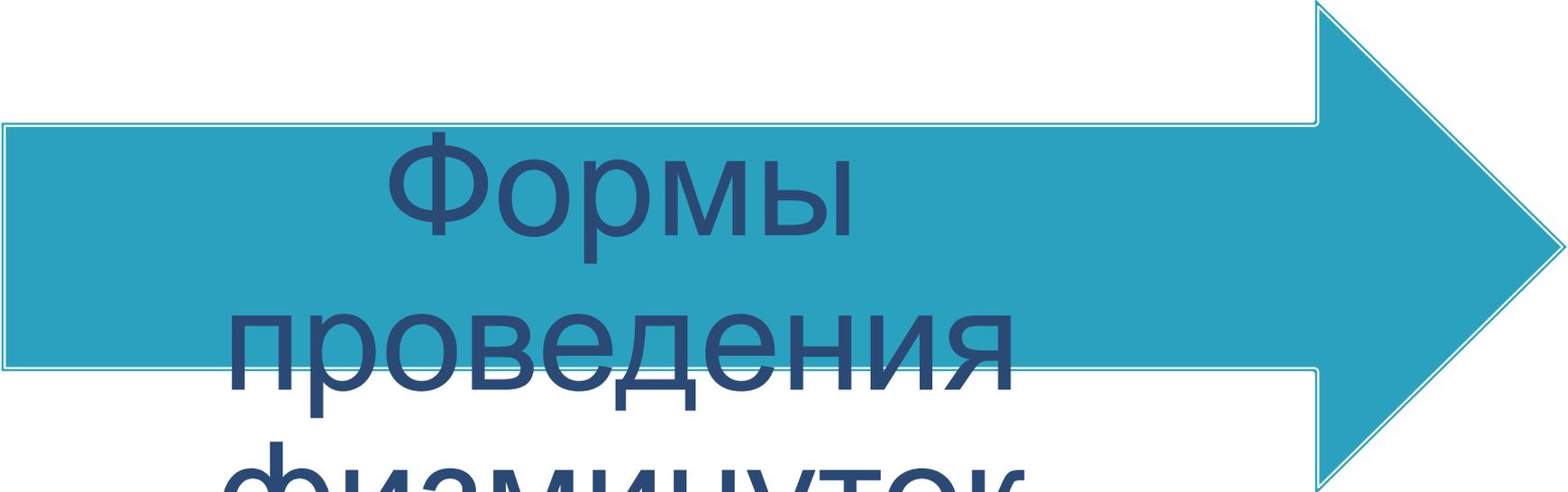
снимают утомления мышц, нервной системы

активизируют мышление детей

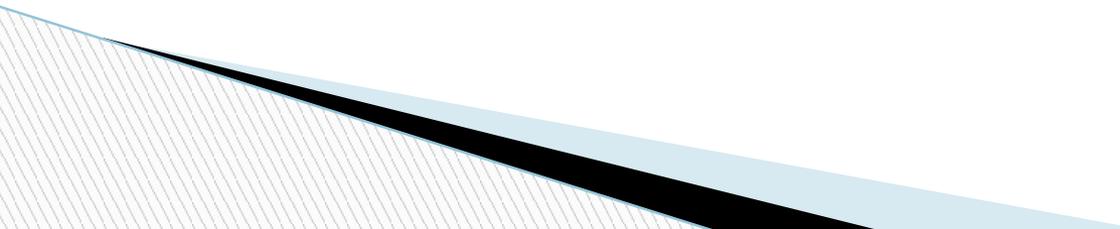
создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям

Длительность физминуток
2 минуты.

Рекомендуется проводить
начиная со средней
группы.



Формы
проведения
физминуток

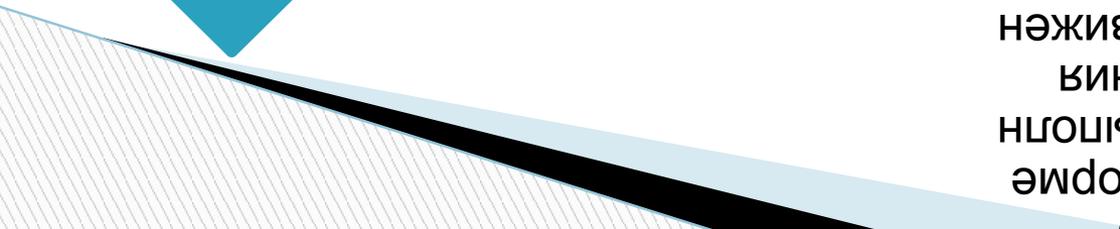


форме
выполн
ени
движен
и под
текст
стихотв
орения.
В
форме
и под
движен
ени
форме

форме
В
ени
ви.
ли
нужн
двиген
пли
рыпх
звизаю
танцева
Солера

форме
вдани
ви.
и ми.
движен
и
июго
векте
иотом

форме
В
орения.
стихотв
текст



Общеразвивающие упражнения-

подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

Раз, два, три четыре –
топаем ногами.
Раз, два, три, четыре –
Хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире-

Раз, два, три, четыре!
Наклониться – три четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.



В форме подвижной игры-

подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.



Подвижная игра «Карусели».

Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:



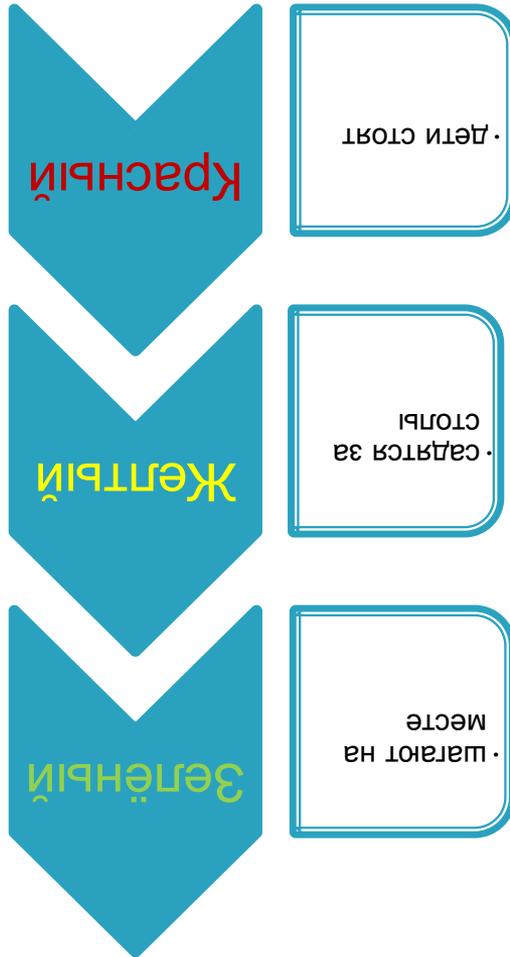
Еле-еле-еле-еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом!
Побежали, побежали, побежали!
Тише, тише, не спишите,
Карусель остановите.
Раз-два, раз-два...(пауза),
Вот и кончилась игра.

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются. На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движений постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончилась игра» все останавливаются.

В форме дидактической игры с движениями-

хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

Игра «Умный светофор»



В форме танцевальных движений-

используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения-

1. Текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки.

2. Преимущество отдается стихам с четким ритмом.

3. Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперёд)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки , хлопая руками вверх)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали



В форме любого движения двигательного действия и задания-

- отгадывания загадок не словами, а движениями.

- использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)

«Машина»

Чтоб поехать на машине
накачать нам надо шины
(имитация движения со звуком
ш-ш-ш)

И бензобак нальем бензин
(имитация движения)

И поедem в магазин
(«поездить» по комнате)



Физминутки

Оздоровительные

- танцевальные
- ритмические
- гимнастика для глаз
- пальчиковая гимнастика

Двигательно-речевые

- дыхательная гимнастика
- артикуляционная гимнастика

Физкультурно-спортивные

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры

Когнитивные

- дидактические игры с движениями
- психогимнастика
- развивающие игры
- двигательные действия и задания

Креативные

- гимнастика ума
- пантомимическая гимнастика
- необычные движения
- пальчиковая гимнастика
- сюжетно-ролевые игры

Требования к проведению физминуток:



5. Содержание

6. Физминутка

7. Должны

8. Организация

9. Мотивация

10. Заключение

11. Литература

12. Приложение

13. Список литературы

14. Заключение

15. Литература

16. Приложение

17. Список литературы

18. Заключение

19. Литература

20. Приложение

21. Список литературы

22. Заключение

23. Литература

24. Приложение

25. Список литературы



Материалы и методика исследования

Выводы и рекомендации

Содержание