

КРАТКОВРЕМЕННЫЕ (В ТЕЧЕНИЕ **1 – 2** МИНУТ)
УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ
УКРЕПЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА, ПОВЫШАЮТ
ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

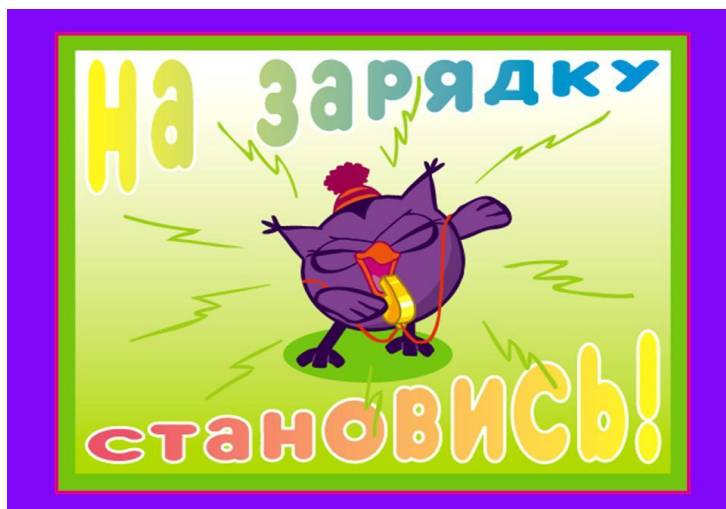


ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ПРОВОДИТСЯ, С ЦЕЛЮ АКТИВНО ИЗМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ И ЭТИМ ОСЛАБИТЬ УТОМЛЕНИЕ, А ЗАТЕМ СНОВА ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ИХ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗАНЯТИЯ.



ЗАДАЧИ ФИЗМИНУТОК:

- УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ;
- ВОССТАНАВЛИВАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ;
- АКТИВИЗАЦИЯ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ; УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ;
- ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ С ОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГУЮ;
- СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ, ВЫЗВАННОЕ НЕПОДВИЖНЫМ СОСТОЯНИЕМ;
- РАЗВИТИЕ РЕЧИ, ПАМЯТИ ; РАЗВИВАЮТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.



ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗМИНУТКАМ:

- УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ОХВАТЫВАТЬ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ МЫШЦ, СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЯ,
 - УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРОСТЫ, ИНТЕРЕСНЫ, ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ, НОСИТЬ ИГРОВОЙ ХАРАКТЕР
- КОМПЛЕКС ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ **1-2** УПРАЖНЕНИЙ, ПОВТОРЯТЬ **2-3** РАЗА.



ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК БЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ:

1) ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ- ПОДБИРАЮТСЯ ПО ТЕМ ЖЕ ПРИЗНАКАМ, ЧТО И ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ **3-4** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ, ЗАКОНЧИТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ МОЖНО ПРЫЖКАМИ, БЕГОМ НА МЕСТЕ ИЛИ ХОДЬБОЙ;

2) В ФОРМЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ- ПОДБИРАЮТСЯ ИГРЫ СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ БОЛЬШОГО ПРОСТРАНСТВА, С НЕСЛОЖНЫМИ. ХОРОШО ЗНАКОМЫМИ ДЕТЯМ ПРАВИЛАМИ;

3) В ФОРМЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ- ХОРОШО ВПИСЫВАЮТСЯ В ЗАНЯТИЯ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ПРИРОДОЙ. ПО ЗВУКОВОЙ (ФОНЕТИЧЕСКОЙ) КУЛЬТУРЕ РЕЧИ, ПО МАТЕМАТИКЕ;

4) 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;

5) В ФОРМЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ПОД ТЕКСТ СТИХОТВОРЕНИЯ - ПРИ ПОДБОРЕ СТИХОТВОРЕНИЙ ОБРАЩАЕТСЯ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ТЕКСТ СТИХОТВОРЕНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫСОКОХУДОЖЕСТВЕННЫМ, ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СТИХИ ИЗВЕСТНЫХ АВТОРОВ, ПОТЕШКИ, ЗАГАДКИ, СЧИТАЛКИ;
- ПРЕИМУЩЕСТВО ОТДАЕТСЯ СТИХАМ С ЧЕТКИМ РИТМОМ;
- СОДЕРЖАНИЕ ТЕКСТА СТИХОТВОРЕНИЯ ДОЛЖНО СОЧЕТАТЬСЯ С ТЕМОЙ ЗАНЯТИЯ, ЕГО ПРОГРАММОЙ И ЗАДАЧЕЙ;

6) В ФОРМЕ ЛЮБОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И ЗАДАНИЯ:

- ОТГАДЫВАНИЕ ЗАГАДОК НЕ СЛОВАМИ, А ДВИЖЕНИЯМИ;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ИМИТАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ: СПОРТСМЕНОВ(ЛЫЖНИК, КОНЬКОБЕЖЕЦ, БОКСЕР, ГИМНАСТ), ОТДЕЛЬНЫХ ТРУДОВЫХ ДЕЙСТВИЙ (РУБИМ ДРОВА, ЗАВОДИМ МОТОР, ЕДЕМ НА МАШИНЕ).

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕМ:

- В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПОЗНАНИЕ, ХУД. ТВОРЧЕСТВО, ТРУД, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ И. Т. Д.);

- ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ
В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ;

- ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ С ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГОЙ.



ФИЗМИНУТКА – ЭТО ОДНО ИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ, ПРОДУМАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА НЕОБХОДИМА И ВАЖНА, ЭТО «МИНУТКА» АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОТДЫХА! НАИБОЛЬШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТ НИХ ДОСТИГАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ОНИ ПО ФОРМЕ И СОДЕРЖАНИЮ РАЗНООБРАЗНЫ, ПРОВОДЯТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ.



КАРТОТЕКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ В ДЕТСКОМ САДУ



Дети

- Девочки и мальчики
- (руки на пояс)
- Прыгают, как мячики,
- (прыжки)
- Ножками топают,
- (топанье)
- Ручками хлопают,
- (хлопки)
- Глазками моргают,
- (руки на пояс, ритмичное зажимание глаз)
- После отдыхают.
- (руки вниз)



Хомяк

- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненько встаёт,
- (потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку
- (имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.
- 1,2,3,4,5 (шаги с высоким поднятием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)



- Собираем детвору
- Поиграть в одну игру.
- (взмахи поочерёдно правой и левой рукой)
- Покажите мне ,ребята,
- Как в лесу живут зверята,
- Как лисёнок просыпается,
- Как бельчонок умывается,
- Как зайчонок поскакал,
- Как волчонок пробежал,
- Как ежонок и ежиха
- Собирают ежевику.
- Только медвежонок спит.
- Просыпаться не спешит.

Щенок

- Бегал по двору щенок,
- (бег на месте)
- Видит пирога кусок.
- (наклоны вперёд ,руки в стороны)
- Под крыльцо залез и съел,
- (присесть ,руки ко рту)
- Развалился, засопел.
- (руки в стороны ,голову на бок)

**Благодарим
за внимание !**

