



Физкультминутки в детском саду



Воспитателям важно помнить что

скука,

утомительное однообразие,
ограничение физической активности,
невозможность заняться тем, чем хочется

*не принесут детям пользы,
а наоборот вызовут утомление,
безразличие к происходящему.*



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- это кратковременные упражнения,
проводимые с целью предупреждения
устомления,
восстановления умственной
работоспособности



ЗНАЧЕНИЕ:

снимают утомление мышц, нервной системы,
активизируют мышление детей,
помогают снять напряжение,
получить ощущение физической разрядки,
улучшают кровообращение,

создают положительные эмоции и повышают
к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ :

физкультминуток - 1.5-2 минуты;
рекомендуется проводить, начиная со средней группы.



Основные требования к проведению физкультминуток:

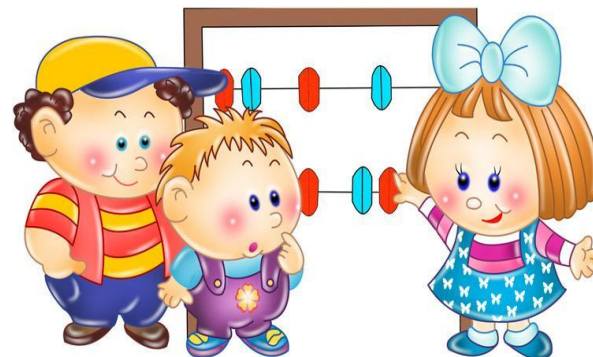
- ▶ проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- ▶ подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- ▶ отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- ▶ комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- ▶ подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием.

- ▶ На занятиях *рисованием и лепкой* у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, во время этих занятий детям даются движения для кисти, пальцев.



- ▶ занятиях *по математике, развитию речи* у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система.



Физкультминутки могут проводиться в форме:

- ▶ общеразвивающих упражнений,
- ▶ подвижной игры,
- ▶ дидактической игры с движением,
- ▶ танцевальных движений,
- ▶ выполнение движений под стихотворный текст,
- ▶ а также в виде любого двигательного действия и задания.



«Осень»

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
(плавные волнообразные движения ладонями)
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзки – золотой,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(спокойно укладывают ладони на стол)



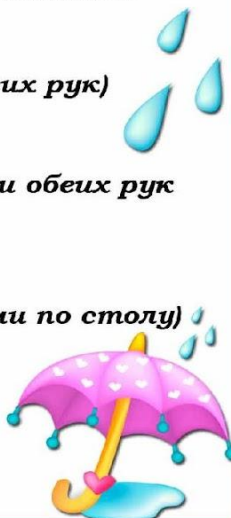
«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(опять «варят» и «мешают»)



«Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)
Вышел дождик погулять.
(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)
Шёл неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?
(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)
Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить!»
(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)
Дождь вздохнул тихонько:
(часто и ритмично бьют в ладоши)
- Ох!
(один хлопок)
И ушёл. Газон засох.
(ритмичные хлопки по столу)



«Овощи»

У Лариски – Две редиски.
А у Вовки – Две морковки.
У Алёшки – Две картошки.
Да ещё у Петьки –
Две хвостатых редьки.
У Серёжки сорванца –
Два зелёных огурца.

