

”Физкультминутка - как одна из форм двигательной активности детей, способствующая физическому развитию дошкольника”.

Составила: Петрова Л.И.  
Инструктор по физической культуре  
ГБДОУ №32  
Петродворцового района  
г.Санкт-Петербург



# Физкультурные минутки физкультурные паузы



**это кратковременные физические упражнения, проводятся между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.**

# **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, решаемые в ходе проведения физкультурных минуток**

- 1. Улучшение работы органов дыхания и кровообращения.**
- 2. Смена позы и характера деятельности за счет двигательной активности.**
- 3. Профилактика усталости у детей.**
- 4. Восстановление эмоционально – положительного состояния ребёнка**

# **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к проведению физкультминуток**

- они проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- упражнения подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные;

- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно их результативность



На физкультурных минутках можно широко использовать разнообразные атрибуты такие, как:

***массажные мячи, орехи,  
шестигранные карандаши,  
ручные эспандеры , ленточки и т.  
п.***



# **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ физкультминуток**

# ***Общеразвивающие упражнения***

**Задачей ЭТИХ упражнений является:**

- формирование правильной осанки;**
- укрепление опорно-двигательного аппарата;**
- улучшение кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.**



## ***Подвижные игры***

игры следует подбирать средней подвижностью, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

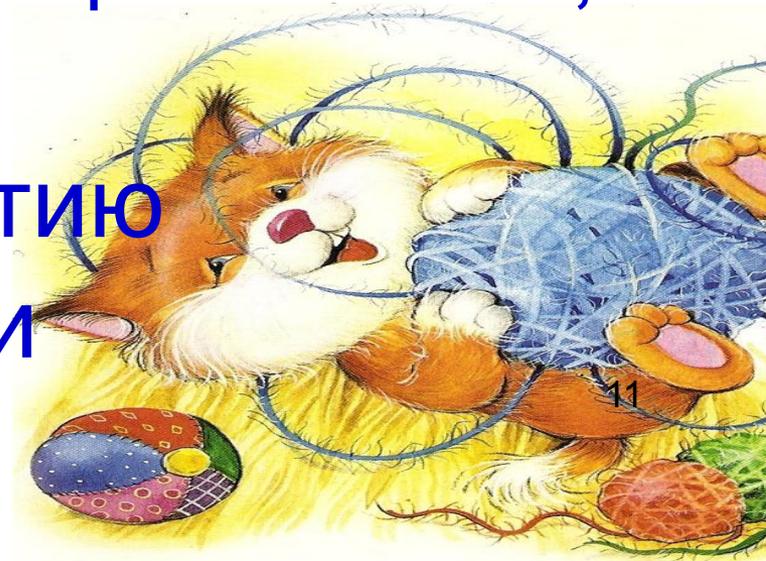
Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия



# ***Пальчиковые игры***

В ходе игр дети совершают движения руками, совершенствуют моторику.

Пальчиковые игры эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию творческой активности



## *Дыхательные упражнения*

### **Цель дыхательных упражнений:**

- профилактика заболеваний лор-органов;  
-способствование выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силе и постепенности

# *Хороводные игры*

Основная цель данных игр:

– развитие двигательных навыков;  
-развития навыков общения  
и взаимодействия между детьми,  
между педагогом и детьми, развитие  
речи



## ***Физкультурные минутки под стихотворные тексты***

При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- стихотворный текст должен быть высокохудожественным;
- преимущество следует отдать стихам с четким ритмом;
- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия

# ***Задания с двигательными действиями***

Отгадывание загадок

Дети не словами, а движениями изображают отгадку.

Ценность такой формы в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить выразительные движения

Спасибо за  
внимание

