

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребенка  
№ 1387 УДПРФ

# *Физкультминутки и физкультурные паузы в ДОУ*

Составила:  
Инструктор по физкультуре  
Фомичева Олеся Юрьевна  
ноябрь 2017



# *Физкультминутки*

Относятся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым с детьми в режиме дня.



# *Физкультминутка*

- кратковременные физические упражнения –

проводится в средней, старшей и в подготовительных группах, в перерыве между организованной образовательной деятельностью (ООД), а также в процессе ООД, требующей интеллектуального напряжения.



## *Цель проведения физкультурной минутки*

- Повысить или удержать умственную работоспособность детей в процессе ООД (по счету, развитию речи и т. п.),
- Обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время ООД.



# *Длительность физкультурных минуток*

Обычно составляет **1-3** минуты.

Каждая физкультминутка включает в себя комплекс из **трех – четырех** упражнений, повторяемых **4-6** раз.



- *Физкульт*
- *минутка*

- Способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности.
- Снимает утомление
- Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких.
- Восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.



***• На физкультминутках можно широко использовать***

- Упражнения для кисти руки
- Различные жесты руками:
- с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами;
- Перекрестные движения
- Систематические упражнения



*Для малышей  
предлагаются упражнения  
подражательно-имитационного  
характера*

- как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.
- можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики.





## *Дети старшего возраста*

- должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др.



- Качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога
- Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи)
- Включенные в физкультминутки упражнения для мышц кисти и пальцев рук повышают работоспособность, содействуют развитию мышц кисти, благоприятствуют развитию речи ребенка.
- *На эффективность проведения физкультминуток влияет*



- Физкультминутки проводятся во время любого вида ООД (исключением может составлять рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности).
- В зависимости от вида ООД дети могут выполнять упражнения физкультминутки, сидя или стоя.
- В детских садах, как правило, физкультминутки проводят под стихотворные тексты.

- *Форма проведения физкультминуток*
  - *Общеразвиваю*
  - *щие упражнения*
- *Подвижные игры*
- *Дидактичес*
  - *кие игры с движением*
- *Танцевальные движения*
- *В форме любого двигательного действия и задания*
- *Выполнение движений под текст стихотворения*



## • *Требования к проведению*

- Проводятся на начальном этапе утомления.
- Упражнения должны быть знакомы детям, интересны и просты по структуре
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием ООД.
- Должны быть удобны на ограниченной площади.
- Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
- Упражнения должны включать движения, которые будут воздействовать на крупные группы мышц, и улучшать функциональную деятельность всех органов и систем.



Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что *главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых.*

