

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ



- Физкультминутка - это кратковременные упражнения, проводимые в детском саду, с целью предупреждения утомления и восстановления умственной работоспособности во время занятий.

- Признаки утомления:

- 1. Нарушение недавно сформированных умений.

- 2. Нарушение координации мелких движений.

- 3. Примитивные манипулирования:
  - постукивание, бросание, зевота,
  - повышенная раздражительность.

Физкультминутка длится в детском саду 2 - 3 минуты. Приблизительно на 10 - 15 минуте занятия у детей появляются признаки утомления.

Основные требования по организации физкультминуток.

1. Упражнения должны быть просты и интересны.
2. Упражнения должны быть удобны на ограниченной площади.
3. Упражнения должны включать движения улучшающие функции всех органов и систем.

Физкультминутки можно разделить на:

1. Физкультминутки-разминки  
( двигательльно - речевые)
2. Для глаз.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Музыкально - ритмическая.

## Двигательно - речевые физкультминутки

Дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память и внимание.

Физкультминутки для глаз используются в целях профилактики нарушения зрения. Очень интересны электронные таблицы.

Использование пальчиковой гимнастики  
Расслабляет мелкие мышцы руки и кисти.

Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга , активизирует детей на занятия.

Музыкально-ритмическая гимнастика укрепляет сердечно - сосудистую систему, Поддерживает мышцы в тонусе, дыхательную систему, способствует соединению движения и музыки, создаёт у детей хорошее настроение.

Значение физкультминуток для детского здоровья большое. Это средство от гиподинамии, во время которых ребёнок испытывает радость после напряжения умственных сил, способствуют развитию памяти, координации движений. Стихотворная форма благотно влияет на выработку ритмичной речи, развивает у ребёнка интерес к родной речи и поэзии.

Физкультминутка «Падают листья»

Наступила осень , листья начали опадать  
(Быстрые движения пальчиками сверху вниз)

Жёлтый лист упал на правое плечо  
(сдунули лист)

Оранжевый упал на левое плечо  
(сдунули лист)

Зелёный лист упал на правую ладошку  
(сдунули лист)

Красный лист упал на левую ладошку  
(сдунули лист)

Наклонились, набрали много-много сухих  
осенних листьев, подбросили их вверх и  
сказали: Молодцы! Молодцы! Молодцы!

## Физкультминутка «Подуем на плечо»»

Раз, два , три , четыре , пять

Будем весело шагать

Раз, два, три, четыре, пять

Будем прыгать мы опять

( повторяем 2-3 раза)

Подуем на плечо, подуем на другое

( выдох на каждое плечо)

Подуем на живот, как трубка станет рот

(выдох на живот)

А теперь на облака и успокоимся пока

(поднять сложенные руки и дунуть на ладонки)

## Физкультминутка « Ракета»

Мы построили ракету

(поочерёдно согнуть руки в локтях и вернуться в и.п.)

Для полётов на планету

(Правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую ногу отставит в сторону, руки вверху соединить, присесть, сказать у-у-у!)