



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1236 им. С.В. Милашенкова»

«Физкультурные минутки, как важный элемент физического благополучия дошкольников»

Подготовила:

Воспитатель ДО №121 - Родина Анна Сергеевна

«Движение — это жизнь»



Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой организованной образовательной деятельности в ДО



Цель проведения физкультминуток – способствовать оздоровлению детей



Виды физкультурных минуток

- упражнения для снятия общего или локального утомления (общеукрепляющие упражнения);
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.



Физкультминутки для глаз



Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано -
Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.



Пальчиковая гимнастика



Ёжик топал по дорожке
И грибочки нёс в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать.



Упражнения для релаксации



Релаксационные упражнения призваны помочь ребёнку убрать эмоциональное напряжение.

Упражнение «Макаронинки»

Физкультурные минутки – разминки (двигательно – речевые)



Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
и кружимся потом.

Упражнения, корректирующие осанку



**Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
Четыре – руки шире,
Пять- руками помахать,
Шесть – на место тихо сесть.**

Дыхательная гимнастика



**Носиком дышу,
Дышу свободно,
глубоко и тихо.**

**Выполню задание,
Задержу дыхание.**



**Раз, два, три, четыре, -
Снова дышим глубже, шире.**



«Проколотый мяч»

Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки



Музыкальная физкультминутка «Хорошее настроение»

**Физкультминутка для ребёнка – минутка
отдыха, здорового и активного.**

**Для взрослого – возможность обучать
дошкольника максимально эффективно.**



Спасибо за внимание!

