

# Презентация на тему: «Физминутки и динамические паузы»



Выполнила:  
Воспитатель средней группы  
Дудченко Л.В.

**Физминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это “минутка” активного и здорового отдыха.



**Цель проведения** - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

**Длительность физминуток составляет 1 – 5 минут и включает комплекс из 3 – 4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 6 раз рекомендуется проводить ,начиная со средней группы**



### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ**

- ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
- РИТМИЧЕСКИЕ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

### **ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ**

- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
- АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ**

- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## **ФИЗМИНУТКИ**

### **КОГНИТИВНЫЕ**

- ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ
- ПСИХОГИМНАСТИКА
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЗАДАНИЯ

### **КРЕАТИВНЫЕ**

- ГИМНАСТИКА УМА
- ПАНТОМИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
- НЕОБЫЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
- СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

# Формы проведения физминуток.

- 1. Общеразвивающие упражнения** - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- 2. В форме подвижной игры** - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3. В форме дидактической игры с движениями**- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой ( фонетической) культуре речи, по математике.
- 4. В форме танцевальных движений**- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные.
- 5. В форме выполнения движений под текст стихотворения .**
- 6. В форме любого двигательного действия и задания.**





# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали!  
Вверх на солнце  
посмотрели,  
И их лучики согрели.  
Бабочки летали,  
Крылышками махали.  
Дружно хлопнем: раз, два,  
три, четыре, пять,  
Нам пора букет собрать.  
Раз присели, два присели,  
В руках ландыши запели.



1.

Будем ноги поднимать,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Выше поднимай колени,  
Не ленись на переменке.

(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,  
стараясь коснуться коленом груди.)



2.

Головой покрутим резво,  
Вправо-влево, вправо-влево.  
(Вращение головой.)

И попрыгаем на месте —  
Ноги врозь и ноги вместе.  
(Прыжки.)

3.

Переходим на ходьбу.  
Выше ноги. Стой: раз-два!  
(Ходьба на месте.)  
Мы зарядку делать будем,  
Чтоб не болела голова.  
(Дети садятся.)

Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три! Дыши ровнее.  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильнее.



# Физминутка на пальцы.

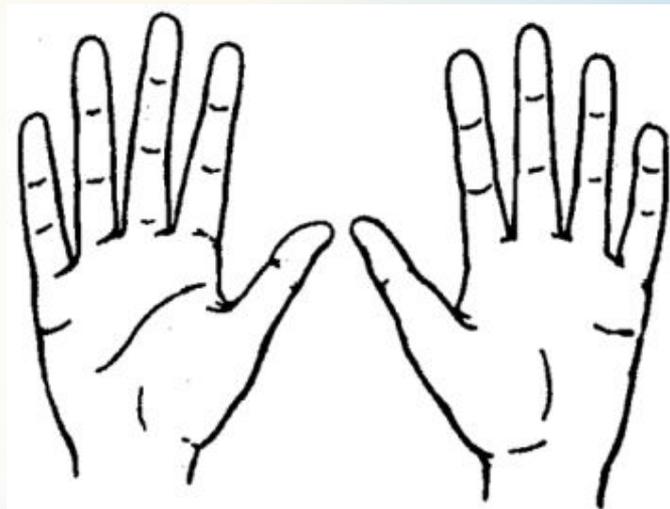
## .Физминутка «Капуста!»

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)



***Динамические паузы*** - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, упражнения для шеи и игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам.) пуговицам.



# Физиологическая сущность

**динамической паузы** – переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в занятия предупреждает развитие переутомления.

Динамические паузы на занятиях и вне их благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень воспитанников, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья воспитанников.

## Динамическая пауза-«Упражнение для шеи».

Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею (мышцы шеи должны препятствовать этому движению)

Делать от 3 до 9 раз. Улучшает кровообращение головы, движение спинномозговой жидкости.

# РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ

## Волчище (подвижная игра)

У волчища - жёлтые глазищи. (Округлённые пальцы к глазам, как очки».)

У волчища - сильные лапищи. (Пальцы сжать в кулаки.)

У волчища - острые когтищи. («Цапки-царапки»)

У волчища страшные зубищи. (Показать «оскал».)

Волк прячется в тёмном урочище. (Присесть, руки над головой.)

Кого ты, волчище, ждёт ещё?

Вас! Догоню, догоню всех сейчас! («Волк» догоняет, дети разбегаются.)



## Динамическая пауза

- Правая рука вверх при звуке б
- Левая рука вниз при звуке д

ба, ду, бе, ды

Дупло, соболь, труба, кед



**Спасибо за внимание!**

