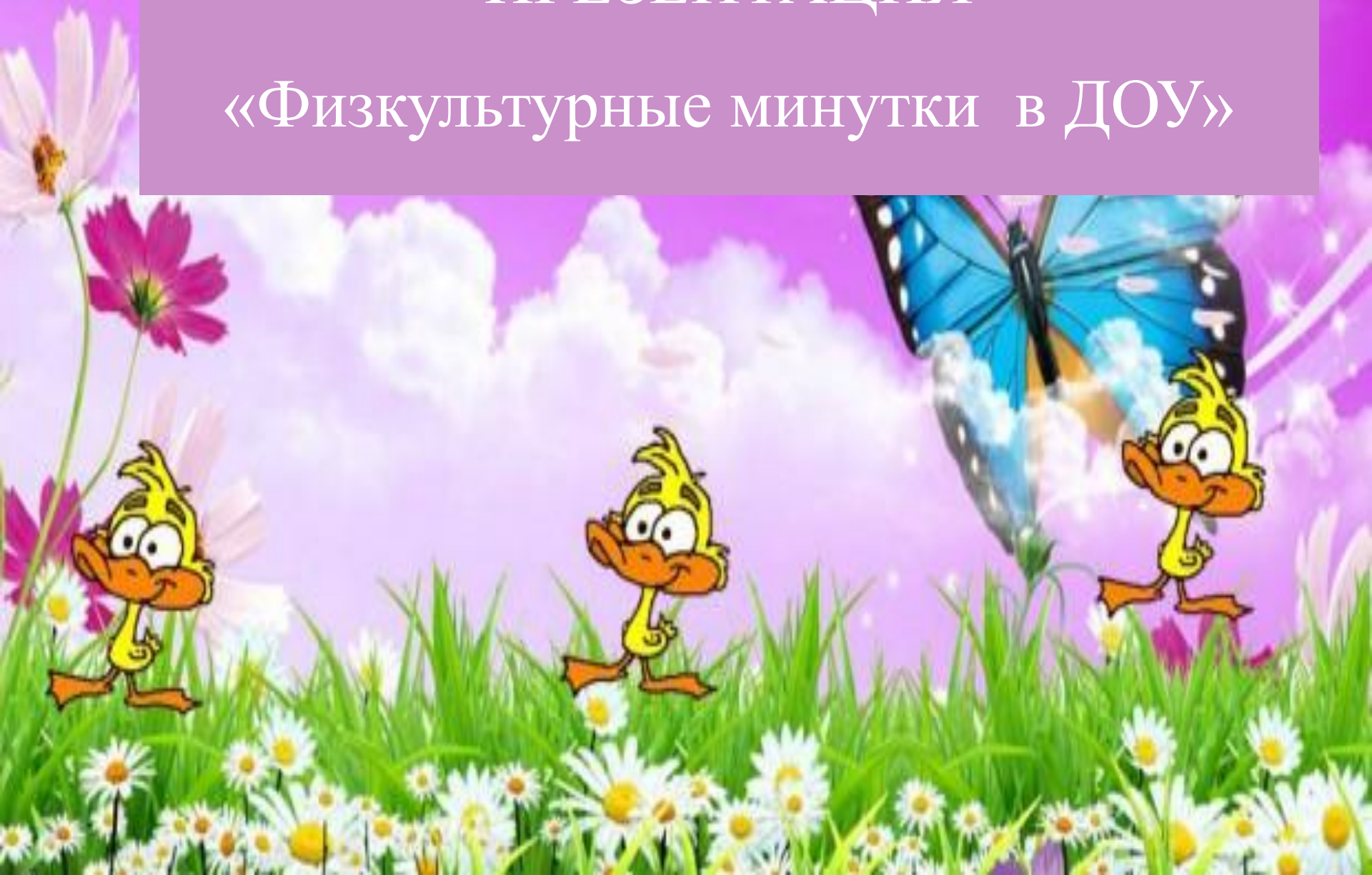


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

## «Физкультурные минутки в ДОУ»



Сегодня в связи с ухудшением здоровья детей, физкультминутки в детском саду применяются достаточно широко, так как являются наиболее интересной и эффективной формой активного отдыха во время проведения малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста. Дошкольники всегда с удовольствием выполняют разнообразные кратковременные физические упражнения, в перерывах между занятиями, так же, как и во время самого процесса обучения.

#### Цель физкультминутки в детском саду:

- Является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий.
- Обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.
- Предупреждение нарушений осанки то есть на оздоровление организма детей.

## *Рекомендации по проведению физкультминуток.*

*В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:*

- Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.*
- Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.*
- Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.*



- Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
- При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.
- Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.
- Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.
- Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

- *Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.*
- *Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.*
- *Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.*



*Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка хотя и кратковременна (1-2 минуты в младшем дошкольном возрасте; 3-5 минут в старшем дошкольном возрасте) способствует укреплению организма ребенка.*



## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК БЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ:

- 1. Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;*
- 2. В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. 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 - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:**

**- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;**

**- преимущество отдается стихам с четким ритмом;**

**- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;**

**6. В форме любого двигательного действия и задания**

**- отгадывание загадок не словами, а движениями;**

**- использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).**

**7. Упражнения для кистей рук;**

**8. Гимнастика для глаз;**





*9. Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки;*

*10. Дыхательная гимнастика.*





*Я выяснила*

Основная цель физминутки –  
обеспечить активный отдых организму  
в процессе определенной учебной  
деятельности

