

# **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ  
ИОНОВА А.В.**



## Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

## Возможные ошибки:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном занятии;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.



## *Время начала физкультурной минутки определяется самим воспитателем.*

- ❖ Физминутки в ДООУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности.
  - ❖ Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 мин.
  - ❖ Каждая физминутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.
  - ❖ Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида.
- ❖ За короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.





## **Физминутка «Солнце»**

**Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки.**

**(Потягивания — руки вверх.)**

**Руки в стороны потом**

**Мы пошире разведём.**

**(Потягивания — руки в стороны.)**

**Мы закончили разминку.**

**Отдохнули ножки, спинки.**

**Будем прыгать, как лягушка**

**Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.**

**За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!  
(Прыжки)**



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Как живешь?
- Вот так!
- Как идешь?
- Вот так!
- Как бежишь?
- Вот так!
- Ночью спишь?
- Вот так!
- Как берёшь?
- Вот так!
- Как даёшь?
- Вот так!
- Как танцуешь?
- Вот так!



# Физкультминутка

## «Мячики»

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
ручками хлопают,

ножками топают,  
глазками моргают,  
после отдыхают.



# Физминутка

Это глазки. Вот. Вот.

Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Вот. Вот.

Это ручки. Хлоп. Хлоп.

Это ножки. Топ. Топ.

Ой, устали. Вытрем лоб





# Физминутка «Мишка»

Мишка шёл, шёл, шёл  
И грибочек нашёл.  
Вот какой грибочек!  
Мишка шёл, шёл, шёл  
И ягоду нашёл.  
Вот какая ягода!  
Мишка шёл, шёл, шёл  
И шишку нашёл.  
Вот какая шишка!



# Физминутка

Просыпается цветок  
Тянет к солнцу лепесток  
И от ветра он качается  
Низко, низко к земле наклоняется  
А потом опять поднимается  
И всем мило улыбается!



## Заключение

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха.

**Физминутка – это весело,  
интересно и полезно!**

