

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 ДОУ, 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!**

