

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-  
ДЕТСКИЙ САД № 158 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

---

# **Тема: Применение физкультминуток в ДОУ в течении дня.**

**Выполнил: Баранова Е.С**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА** – ЭТО КРАТКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ, ПРОВОДИТСЯ В СРЕДНЕЙ, СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ, А ТАКЖЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ, ТРЕБУЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ (РАЗВИТИЕ РЕЧИ, РИСОВАНИЕ, МАТЕМАТИКА И ДР).

- Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

# **Основными задачами физкультминутки являются:**

- -снятие усталости и напряжения;
- -внести эмоциональный заряд;
- -совершенствовать общую моторику;
- -вырабатывать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

# Требования к физкультминутке:

---

- - Они должны проводиться на начальном этапе утомления (8-11 мин. занятия, так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта);
- -упражнения для физминуток должны быть занимательными;
- -комплекс физминуток подбирается в зависимости от вида занятий , их содержания;

# ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТМИНУТКЕ:

- -необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно результативность;
- -Физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактических игр с движениями, танцевальных движений, выполнение движений в соответствии с текстом стихотворения.

# **ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

---

- 1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине.**
- 2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук.**
- 3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными.**

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

---

- 1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.
- 2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.
- 3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

## ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

- 4. Произносить тексты физкультминуток Воспитатель должен максимально выразительно.
- 5. 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.
- 6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст
- 7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

---

- 8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству.
- 9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми.
- 10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания.

# Мышка

- Надувала мышка шар,
- (имитировать надувание шарика)
- А мышонок ей мешал.
- (хаотичные движения руками)
- Подошёл и лапкой –топ,
- (осторожно ступать ,топнуть)
- А у мышки шарик –лоп .
- ( развести руки в стороны)



---

**Спасибо за внимание!**