

КРАТКОВРЕМЕННЫЕ (В ТЕЧЕНИЕ **1 – 2** МИНУТ)  
УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ  
УКРЕПЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА, ПОВЫШАЮТ  
ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

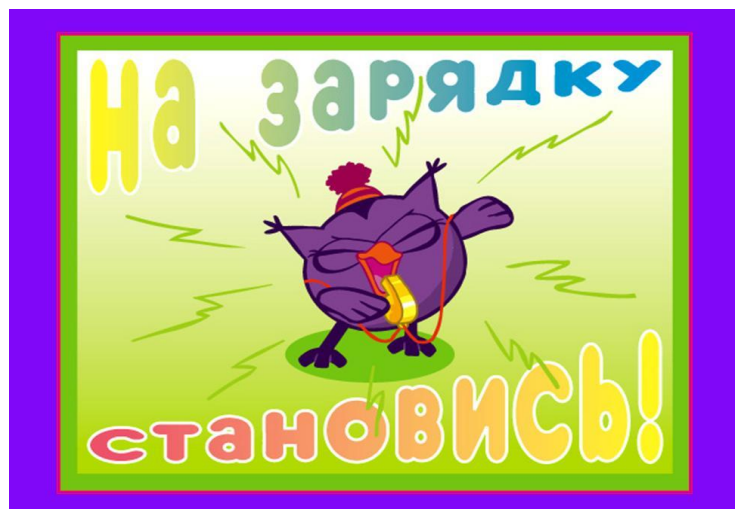


ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ПРОВОДИТСЯ, С ЦЕЛЮ АКТИВНО ИЗМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ И ЭТИМ ОСЛАБИТЬ УТОМЛЕНИЕ, А ЗАТЕМ СНОВА ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ИХ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗАНЯТИЯ.



## ЗАДАЧИ ФИЗМИНУТОК:

- УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ;
- ВОССТАНАВЛИВАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ;
- АКТИВИЗАЦИЯ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ; УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ;
- ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ С ОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГУЮ;
- СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ, ВЫЗВАННОЕ НЕПОДВИЖНЫМ СОСТОЯНИЕМ;
- РАЗВИТИЕ РЕЧИ, ПАМЯТИ ; РАЗВИВАЮТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.





## ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗМИНУТКАМ:

- УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ОХВАТЫВАТЬ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ МЫШЦ, СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЯ,
  - УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРОСТЫ, ИНТЕРЕСНЫ, ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ, НОСИТЬ ИГРОВОЙ ХАРАКТЕР
- КОМПЛЕКС ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ **1-2** УПРАЖНЕНИЙ, ПОВТОРЯТЬ **2-3** РАЗА.



## **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).

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕМ:

-В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПОЗНАНИЕ, ХУД. ТВОРЧЕСТВО, ТРУД, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ И. Т. Д.);

-ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ  
В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ;

-ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ С ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГОЙ.



**ФИЗМИНУТКА – ЭТО ОДНО ИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ, ПРОДУМАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА НЕОБХОДИМА И ВАЖНА, ЭТО «МИНУТКА» АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОТДЫХА! НАИБОЛЬШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТ НИХ ДОСТИГАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ОНИ ПО ФОРМЕ И СОДЕРЖАНИЮ РАЗНООБРАЗНЫ, ПРОВОДЯТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ.**





КАРТОТЕКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,  
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ





## Дети

- Девочки и мальчики
- (руки на пояс)
- Прыгают, как мячики,
- (прыжки)
- Ножками топают,
- (топанье)
- Ручками хлопают,
- (хлопки)
- Глазками моргают,
- (руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)
- После отдыхают.
- (руки вниз)



## ХОМЯК

- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненько встаёт,
- ( потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку
- (имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.
- 1,2,3,4,5 (шаги с высоким поднятием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)



Собираем детвору  
 • Поиграть в одну игру.  
 • (взмахи поочередно правой и левой рукой)  
 • Покажите мне ,ребята,  
 • Как в лесу живут зверята,  
 • Как лисёнок просыпается,  
 • Как бельчонок умывается,  
 • Как зайчонок поскакал,  
 • Как волчонок пробежал,  
 • Как ежонок и ежиха  
 • Собирают ежевику.  
 • Только медвежонок спит.  
 • Просыпаться не спешит.



## Щенок

Бегал по двору щенок,  
 • (бег на месте)  
 • Видит пирога кусок.  
 • ( наклоны вперёд ,руки в стороны )  
 • Под крыльцо залез и съел,  
 • (присесть ,руки ко рту)  
 • Развалился, засопел.  
 • (руки в стороны ,голову на бок)



**Благодарим  
за внимание !**

