



# Физкультминутки в детском саду



Воспитателям важно помнить что

скука,

утомительное однообразие,  
ограничение физической активности,  
невозможность заняться тем, чем хочется

*не принесут детям пользы,  
а наоборот вызовут утомление,  
безразличие к происходящему.*



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- это кратковременные упражнения,  
проводимые с целью предупреждения  
устомления,  
восстановления умственной  
работоспособности





## ЗНАЧЕНИЕ:

снимают утомление мышц, нервной системы,  
активизируют мышление детей,  
помогают снять напряжение,  
получить ощущение физической разрядки,  
улучшают кровообращение,

создают положительные эмоции и повышают  
к занятиям.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ :

физкультминуток -1.5-2 минуты;  
рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

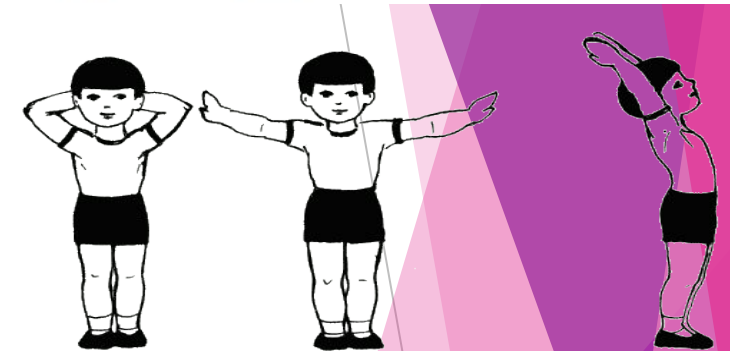


# Основные требования к проведению физкультминуток:

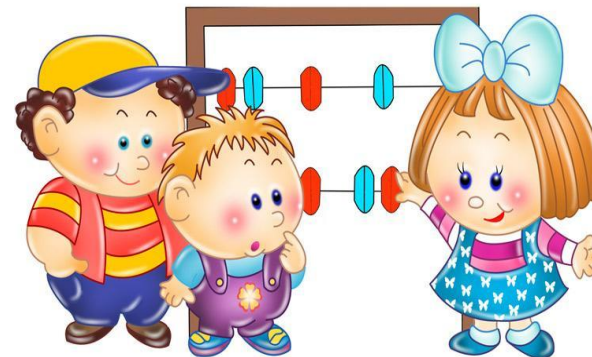
- ▶ проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- ▶ подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- ▶ отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- ▶ комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- ▶ подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность

# Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием.

- ▶ На занятиях *рисованием и лепкой* у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, во время этих занятий детям даются движения для кисти, пальцев.



- ▶ занятиях *по математике, развитию речи* у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система.



# Физкультминутки могут проводиться в форме:

- ▶ общеразвивающих упражнений,
- ▶ подвижной игры,
- ▶ дидактической игры с движением,
- ▶ танцевальных движений,
- ▶ выполнение движений под стихотворный текст,
- ▶ а также в виде любого двигательного действия и задания.



### «Осень»

Ветер по лесу летал,  
Ветер листики считал:  
**(плавные волнообразные движения ладонями)**  
Вот дубовый,  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с берёзки – золотой,  
**(загибают по одному пальчику на обеих руках)**  
Вот последний лист с осинки  
Ветер бросил на тропинку.  
**(спокойно укладывают ладони на стол)**



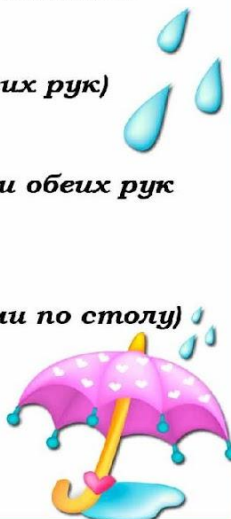
### «Компот»

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот!  
**(левую ладонку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)**  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
**(загибают пальчики по одному, начиная с большого)**  
Варим, варим мы компот.  
Угостим честной народ.  
**(опять «варят» и «мешают»)**



### «Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,  
**(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)**  
Вышел дождик погулять.  
**(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)**  
Шёл неспешно, по привычке,  
А куда ему спешить?  
**(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)**  
Вдруг читает на табличке:  
«По газону не ходить!»  
**(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)**  
Дождь вздохнул тихонько:  
**(часто и ритмично бьют в ладоши)**  
- Ох!  
**(один хлопок)**  
И ушёл. Газон засох.  
**(ритмичные хлопки по столу)**



### «Овощи»

У Лариски – Две редиски.  
А у Вовки – Две морковки.  
У Алёшки – Две картошки.  
Да ещё у Петьки –  
Две хвостатых редьки.  
У Серёжки сорванца –  
Два зелёных огурца.

