

# Рекомендация для воспитателей

## «Физкультминутки»

Подготовила: Мишуринская Г.В.



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

### Значение

улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

### Длительность физкультминуток

1,5–2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

### Варианты проведения физкультминуток:

#### ✚ В форме общеразвивающих упражнений

подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3–4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

#### ✚ В форме подвижной игры

подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

#### ✚ В форме дидактической игры с движениями

хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике

#### ✚ В форме танцевальных движений

используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные

#### ✚ В форме выполнения движений под текст стихотворения

при подборе стихотворения обращается внимание на следующее: текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; преимущество отдается стихам с четким ритмом; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом занятия, его программной задачей

#### ✚ 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, едем на машине и др.)

### Требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления (8–13–15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.