

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Подготовила Кузнецова Г.В.

Физкультминутка

Основная цель физминутки – обеспечить активный отдых организму в процессе определенной учебной деятельности



Физкультминутка

Физкультминутка

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.



Физкультминутка

Физкультминутки:

- улучшают кровообращение;
- снимают утомление мышц, нервной системы;
- активизируют мышление детей;
- создают положительные эмоции;
- повышают интерес детей к занятиям;
- развивают звуковую культуру речи.



Физкультминутка.

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.



Физкультминутка



Приёмы активизации детей на физкультминутках



- Показ движений.
- Использование стихотворного текста.
- Образные игры (имитация движений животных, птиц и т.д.; хороводы, малоподвижные игры).
- Использование ИКТ (видеозаписи , презентаций серии картинок, загадки).
- Сюрпризность.
- Игровые ситуации.



Физкультминутка

Чаще всего в практике используются *физкультминутки под стихотворные тексты.*

При подборе стихотворений к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- ❖ важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;
- ❖ преимущество отдается стихам с четким ритмом, т.к. под них легче выполнять разнообразные движения;
- ❖ текст произносится воспитателем или воспроизводится в записи, т. к. при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.



Физкультминутка

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

Сжимают и разжимают кулачки.

Загибают большой палец.

Загибают указательный палец.

Загибают средний палец.

Загибают безымянный палец.

Загибают мизинец.

Сжимают и разжимают кулачки.

