

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ - КАК ФОРМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ



Выполнила: Троцкая  
Анастасия Сергеевна,  
воспитатель МБДОУ №11

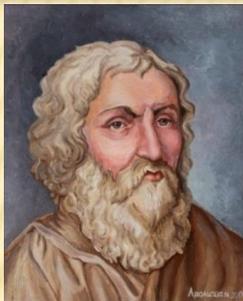
# ПЛАН

---

1. Что такое физминутка? История. Значение
2. Характеристика физминуток
  - а) основные задачи физминутки
  - б) виды физминуток
  - в) формы проведения физминуток
  - г) особенности проведения физминуток
3. Вывод на основе работы в таблице
4. Методическая разработка физминутки «Буги-Вуги»
5. Общий вывод
6. Список использованной литературы
7. Приложение

# 1. Что такое физминутка? Значение. История

**Физкультминутка** - это кратковременные физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ

создают положительные эмоции

улучшают работоспособность

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



Снимают утомление мышц

улучшают кровообращение

повышают интерес к занятиям

активизируют мышление



1950 г.



1970 - 1980 г.

**История  
возникновения  
физминуток**



2000 г.

## 2. Сущность, характеристика физминуток

совершенствовать общую моторику

снять усталость и напряжение

Задачи

внести эмоциональный заряд

выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.



# Виды физминуток

**Двигательно-речевые**  
дыхательная и артикуляционная  
гимнастика

**Физкультурно-спортивные**  
Общеразвивающие упражнения  
Подвижные игры

**Оздоровительно- гигиенические**  
Танцевальные  
Ритмические  
Гимнастика для глаз  
Пальчиковая гимнастика

**Креативные физминутки**  
Гимнастика ума  
Необычные движения  
Сюжетно – ролевые игры  
Пантомимическая гимнастика  
Пальчиковая гимнастика

**Когнитивные физминутки**  
Дидактические игры с движениями  
Двигательные действия и задания  
Развивающие игры  
Психогимнастика



# Формы проведения физкультминуток

**В форме  
дидактической игры с  
движениями**

**В форме подвижной  
игры**

**В форме  
танцевальных  
движений**



**Общеразвивающие  
упражнения**

**В форме выполнения  
движений под текст  
стихотворения**

**В форме любого  
двигательного действия и  
задания**

# Особенности проведения физкультминуток

- 1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- 2) Проводятся в средней группе 2-3 упражнения, старшей и подготовительной группах 3-4 упражнения. Упражнения выполняются сидя, стоя за столом, а также с выходом из-за стола.
- 3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
- 4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- 5) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- 6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
- 7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.



название и определение	особенности		
	виды	Методическое проведение	Методические рекомендации
<b>Двигательно-речевые.</b> Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох	<b>дыхательная и артикуляционная гимнастика</b>	Выговаривать тексты физкультминуток ведущий должен предельно выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, выделяя слова, а движения делать одновременно с текстом или в паузах	Следить за тем, чтобы все дети выполняли движения, проговаривали слова
<b>Оздоровительно-гигиенические.</b> Это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение утомляемости.	<b>Танцевальные Ритмические Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика</b>	Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повернуть головой, “поболтать ножками”. На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки педагога глазами. Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.	Следить за тем, чтобы все дети выполняли движения согласно тексту, словам
<b>Физкультурно-спортивные</b> - Это традиционная гимнастика.	<b>Общеразвивающие упражнения Подвижные игры</b>	Физминутки выполняются строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.	строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Во время игры действовать согласно правилам

название и определение		особенности	
	виды	Методическое проведение	Методические рекомендации
<p><b>Креативные физминутки</b>- это нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы.</p>	<p>Гимнастика ума. Необычные движения. Сюжетно – ролевые игры. Пантомимическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов, умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль. Чаще всего физминутки проводятся в стихах. Связана с подражанием животным, птицам, Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на столе, в тетради (двумя руками одновременно).</p>	<p>Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади Следить за тем, чтобы все дети выполняли задания согласно тексту, словам</p>
<p><b>Когнитивные физминутки</b>- упражнения , которые включают в себя действия ребенка в ответ на задания педагога</p>	<p>Дидактические игры с движениями. Двигательные действия и задания. Развивающие игры. Психогимнастика.</p>	<p>Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет 3+2, столько раз присесть. Игры: «Большой – маленький», «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний</p>	<p>Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям. Воспитатель обращает внимание на поведение детей в соответствии с правилами игры, на четкое выполнение правил</p>

### 3. Вывод

Таким образом рассмотрев таблицу особенности физминуток можно сделать следующие вывод : для того, чтобы каждый ребенок, независимо от своих возможностей, мог успешно развиваться, реализовывать себя в познавательной деятельности, чтобы привить детям интерес к самостоятельному выполнению физических упражнений необходимо проводить **физминутки в школах, садах.** Так как **физминутка** делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день, повышает общий тонус организма, укрепляет иммунитет, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Мюссе А.



## 4. Методическая разработка физминутки: «Хоки-Поки»

**Возраст детей:** дети 6-7 лет

**Цель:** внесение эмоционального заряда, продвижение общей моторики, выработка отчетливых координированных движений во взаимосвязи с речью, восстановление и активизация организма.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникационное развитие, речевое развитие

**Задачи:**

**Оздоровительные:** укрепление здоровья детей

**Развивающие:** Развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в танце, Расширять музыкальный кругозор

**Образовательные:** закреплять двигательные навыки, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве

**Воспитательные:** вызывать положительный эмоциональный настрой, воспитывать нравственно- коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения.

**Оборудование:** музыкальное видео сопровождение

Этапы проведения физминутки	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
1. Организационный	Воспитатель сообщает о проведении физкульту минутки, раскрывает значимость проведения физминутки В. Просит ребят подняться со своих рабочих мест , пройти в середину группы, предлагает встать в круг. В. объясняет демонстрирует детям движения физкультурного комплекса.	Слушают воспитателя, задают вопросы. Отвечают Дети поднимаются со своих рабочих мест. Выходят на середину группы , встают в круг. Внимательно наблюдают за действиями воспитателя.
2. Основной этап: деятельностный	В. вместе с детьми выполняет физминутку , наблюдает за активностью и дисциплинированностью детей.	Выполняют вместе с воспитателем движения по содержанию текста. Пританцовывают, поворачиваются вокруг себя на месте.
3. Заключительный этап: рефлексия	После завершения игры воспитатель спокойным голосом объявила окончание игры. Определяет значимость выполненного физкультурного комплекса для воспитанников.	Дети останавливаются . Ответы и действия детей с помощью которых они выражают свои эмоции после игры.

## Конспект физминутки:

Ребята, вы очень устали? Я предлагаю вам немного отдохнуть, размяться. Для этого вам подняться со своих рабочих мест и приглашаю всех встать в круг на веселую физминутку.

Ребята, давайте, я вам напомним, что такое физминутка – это кратковременные физические упражнения, проводимые во избежание утомления детей. Физкультминутки улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление, создают положительные эмоции. Ребята, наша физминутка называется: «Хоки-Поки».

Сейчас, я вам покажу и объясню, что и как вы будете делать. Все движения выполняются по содержанию текста. Итак, я начинаю, а вы внимательно слушайте. Физминутка состоит из 6 частей.

1 часть. Руку правую вперед, а потом её назад, затем поднимем вверх и весело трясём.

Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг !

2 часть. Руку левую вперед, а потом её назад, затем поднимем вверх и весело трясём.

Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг !

3 часть. Ногу правую вперед, а потом её назад, затем поднимем вверх и весело трясём.

Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг !

4 часть. Ногу левую вперед, а потом её назад, затем поднимем вверх и весело трясём. Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг

5 часть. Правое ушко вперед, а потом его назад, затем поднимем вверх и весело встряхнем

Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг ! Ну, что ребята, всем понятны основные движения.

6 часть. Левое ушко вперед, а потом его назад, затем поднимем вверх и весело встряхнем

Мы танцуем «Хоки-Поки», кружимся вот так (пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте) и радуемся мы всему вокруг ! Ну, что ребята, всем понятны основные движения.

Если всем все понятно, предлагаю начать.

Ребята, вот и подошла к концу наша физминутка. Вам понравилась наша танцевально-спортивная физминутка? Как вы думаете, нам удалось размяться, восстановить свой организм? Здорово! Молодцы! Давайте поблагодарим, друг друга, улыбнемся и присядем за столы, чтобы продолжить наше занятие.



## 5. ОБЩИЙ ВЫВОД

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Что же это такое - физкультминутки для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки. Физминутки – это необходимое условие для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей, поэтому физминутки можно отнести к **здоровьесберегающим технологиям.**



## 6. Список используемой литературы

1. Степаненко Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я.Степаненко.М.:Academia,2001-285с.
2. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева.М.:Просвещение, 1984-160-161с.
3. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников Уч.пособие / В.Н.Шебеко., Н.Н.Ермак., В.А.Шишкина.М.:Academia,1998-133-136с
4. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/03/24/dlya-chego-nuzhny-fizminutki>
5. <https://www.art-talant.org/publikacii/34012-ponyatie-fizkulytminutki-znachenie-fizkulytminutki-na-zanyatiyah-v-detskom-sadu>
6. <https://s-intern.che.edu54.ru/wp-content/uploads/2018/12/fizminutki.pdf#:~:text=Двигательно-речевые%20физминутки.%20В%20эту%20группу>

## 7. Понятийный аппарат

1. Физкультминутка - это кратковременные физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей
2. Креативные физминутки- это нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы
3. Когнитивные физминутки- упражнения , которые включают в себя действия ребенка в ответ на задания педагога
4. Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка
5. Психогимнастика - это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов