

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №2»**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЧАСЕ НА ТЕМУ:  
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Подготовила:

воспитатель Печенкина Ирина Николаевна

01.10.2018

Физминутка – это минутка активного и здорового отдыха, минутка физических упражнений на занятиях, направленных на снятие усталости. Она помогает обучающимся отвлечься, отдохнуть, перестроится на следующий этап работы. Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать о занятии, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха, он очень необходим воспитанникам.

Физминутки можно разделить на упражнения для глаз, пальцев и всего тела. Длительность их не должна превышать 1-3 минут. Этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и немного расшевелить детей.

### 1. Упражнения для глаз

Для того, чтобы повысить работоспособность, активизировать чувство зрительной координации, детям предлагают упражнения на подвижность глаз. Для этого даже не нужно, чтобы они вставали из-за столов. Посмотреть в разные стороны, нарисовать глазами круг, спираль, прямоугольник, просто резко зажмуриться и открыть глаза несколько раз.

### 2. Упражнения для пальцев рук.

Для пальцев нужны разминочные физминутки (пальчиковая гимнастика). Кисти рук приобретают подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, активизируется моторика рук, что облегчает совершенствование навыков для продуктивной деятельности. Существует множество упражнений: изобразить бег лошадок пальцами одной руки на ладошке другой, надуть воображаемый шарик, раздвигая пальцы в стороны, закрывать и раскрывать цветок из соединенных кистей рук, и масса других упражнений.

### 3. Упражнения для всего тела.

Позвоночник растущего организма устает, наверное, быстрее всего. Сидя подолгу за партами, дети выгибают спину, ложатся на стол. Такое состояние обучающихся учитель должен определять сразу, и немедленно поднимать их из-за столов и проводить подвижную физминутку с приседаниями и элементами детской гимнастики.

Несколько физминуток разных авторов, используемых в ходе НОД:

Хомка– хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт, (встать)

Щёчки моет, (показывать)

Шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

1.2.3.4.5 –(на 1, 2 – левая рука (затем правая) к плечу); на 3, 4 левая рука (затем правая) вверх; на 5- руки на пояс.

Хомка сильным хочет стать (ходьба на месте).

Поднимай плечики,

Прыгайте, кузнечики!

Выше, выше, высоко,

Прыгать на носках легко.

Стоп. Сели, травушку покушали,

Тишину послушали...

Раз – присели, два – привстали,

Три – согнулись и достали:

Рукой правой - носок,

Рукой левой – потолок,

А теперь давайте вместе все попрыгаем на месте.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки вытянул, согнул

И по улице шагнул.

Вновь у нас физкультминутка,

Наклоняйся, ну-ка, ну-ка.

Выпрямляйся, потянись,

А теперь назад прогнись.

Поднимай-ка руки, плечи,

Чтоб работать было легче.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Любую физкультурную минутку эффективней

проводить в стихотворной форме, применяя музыкальное сопровождение, по усмотрению воспитателя изменять темп и количество упражнений.

Проводить физминутку может не только воспитатель, но и один из детей. С помощью физминуток можно добиться не только сохранения здоровья детей,



но и улучшить настроение. Процесс обучения будет более лёгким и радостным.