

**Здоровьесберегающие технологии в системе  
дошкольного образования  
«ФИЗМИНУТКИ»**

Преподаватель: Демидова С.

Б.

Студентка: Соловьева Т.

С.

Физминутка– это веселые  
физические  
упражнения, направленные на  
снятие усталости.



## **Внешние проявления утомления:**

1. потеря интереса и внимания
2. ослабление памяти
3. снижение работоспособности
4. снижение активности

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут

# ***Классификация физминуток:***

**1. Физминутки - разминки ( двигательно – речевые).**

**2. Упражнения для глаз.**

**3. Пальчиковая гимнастика.**

**4. Релаксационные упражнения.**

## **1. Физминутки - разминки ( двигательно – речевые).**

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

## игра “Дом на горе”

На горе мы видим дом (сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”)

Много зелени кругом (сделайте волнообразные движения руками)

Вот деревья, вот кусты (изобразите деревья и кусты)

Вот душистые цветы (сделайте из ладоней “бутон”)

Окружает все забор (изобразите забор. можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)

За забором – чистый двор (погладьте ладонями стол или воздух)

Мы ворота открываем (изобразите открывающиеся ворота)

К дому быстро подбегаем (пальцы “побежали” по столу)

В дверь стучимся: (кулаками по столу)

тук-тук-тук.

Кто-то к нам идет на стук? (приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли (вытяните руки вперед, как будто что-то несете)





## **2. Упражнения для глаз.**

Это гимнастика для глаз, которая полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе всю засияло.



### 3. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры – это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок. Пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также исключительно полезны для их общего развития

Один! Два! Три! Четыре! Пять!  
Захотели поиграть!  
Разбудили дом соседей,  
Там проснулись шесть и семь,  
Восемь, девять, десять –  
Веселятся все!  
Но пора обратно всем:  
Десять, девять, восемь, семь  
Шесть калачиком свернулся,  
Пять зевнул и отвернулся.  
Четыре, три, два, один,  
Круглый кулачок, как апельсин.



## **4. Релаксационные упражнения**

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

### **«Улыбнись – рассердись».**

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.