

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 55 «Веснушка»
города Южно-Сахалинска



«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ № 55 «Веснушка»
Л.В.Курчатова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗБОТКА
в средней группе «Семицветик»
физкультминутки «Человек»



Воспитатель Л.А.Коваленко

г. Южно-Сахалинск
2020 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад № 55 «Веснушка»
города Южно-Сахалинск

Конспект
по физическому воспитанию

Физкультминутки
"Человек»

Воспитатель: Коваленко Л.А.

г. Южно-Сахалинск
2019 г.

Физкультминутки "Человек»

Цель: активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, укрепление организма ребёнка, повышает его работоспособности.

Задачи:

1. Снять усталость и напряжение;
2. Внести эмоциональный заряд;
3. Совершенствовать общую моторику;
4. Выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;
5. Тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Тип занятия: физкультминутка.

Форма занятия: общеразвивающие упражнения.

Продолжительность: 2-3 минуты.

Оборудование и материалы: технические средства обучения (аудио и видео, компьютер). Наглядный материал (на доске картинка с изображением человека, ребенка мальчика и девочки)

Предварительная подготовка: просмотр презентации «Строение человека» знакомство детей с темой физкультминутки, текстом (по необходимости), отработка необходимых движений, комбинаций.

Методы и приемы работы с детьми: наглядный, словесный, практический.

Структура занятия:

Этап занятия

Содержание

Время

Подготовительный: знакомство с физкультминуткой, название и цель.

Отработка необходимых жестов, комбинаций пальцев, движения рук, ног, глаз, головы. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

1 минута.

Основная часть: выполнение необходимых упражнений.

Выполнение необходимых упражнений, и произношение текста (по необходимости).

2-3 минуты.

Заключительная часть: завершение физкультминутки.

Похвалить детей за выполнение физкультминутки.

10-15 секунд.

Ход занятия.

Воспитатель:

- Ребята сейчас мы с вами немного отдохнем! Отправимся в увлекательное путешествие в страну под названием «Человек»! там мы узнаем много нового и интересного, а главное отдохнем! Итак, в путь!

Звучит музыка дети встают со своих стульчиков.

Стоя на своих местах начинают маршировать!

Воспитатель:

- Ребята обратите внимания на изображения человека! Вот он, человек (показывает на картинку на доске)! Ребята скажите, пожалуйста, что у него есть такого? Что есть и у нас?

Дети:

- Голова, руки, ноги, глаза, рот (отвечают дети).

Воспитатель:

- Правильно ребята! Молодцы! У него есть голова, шея, руки, ноги, туловище, глаза, рот! Все, как у нас (показывает на картинку).

Воспитатель:

-Ребята, а вы хотели бы сделать физкультминутку и проверить, что умеет ваше тело?

Дети:

- Да!

Воспитатель:

-Хорошо! Приготовились, начнем! Смотрите на меня, слушайте внимательно и повторяйте за мной!

Проводится физкультминутка.

Физкультминутка «Глазки видят всё вокруг»

Обведу я ими круг (*круговые движения глазами*)

Глазком видеть всё дано – (*моргаем*)

Где окно, а где кино (*смотрим направо, налево*)

Обведу я ими круг (*круговые движения глазами*)

Погляжу на мир вокруг.

Физкультминутка «Пальчики»

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись (*сжимаем кулачек*)

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть! (*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимаем из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*)

Физкультминутка «Руки за спину, головки назад» №

(*Закрывать глаза, расслабиться*)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(*Открыть глаза, посмотреть вверх*)

Головки опустим - на ножки гляди.

(*Вниз*)

И снова наверх - где там муха летит?

(*Вверх*)

Глазами повертим, поищем ее.

(*По сторонам*)

И снова читаем. Немного еще.

Физкультминутка «Наше тело».

У меня есть голова. Направо, налево – раз, два (*наклоны головы*).

Она сидит на крепкой шее. Повертели, повертели (*повороты головы*).

Затем, туловище идет. Наклоны назад, наклоны вперед.

Поворот, поворот (*наклоны, повороты*).

Умелые руки есть у всех (*рывки руками*).
Вверх, вниз. Вниз, вверх (*махи руками с чередованием вниз, вверх*).
Ноги нам нужны (*ходьба на месте*)
Чтобы бегать, прыгать, приседать стоять (*бег на месте, прыжки, приседания*).
Вот такое наше тело (*показываем класс, большой палец вверх*)
С ним все сделаешь на пять!

Физкультминутка «Что такое наше тело?»

Что такое наше тело?
Что оно умеет делать? (*пожимаем плечами вместе с детьми*)
Улыбаться и смеяться! (*улыбаемся вместе с детьми*)
Ходить, бегать, прыгать. (*шаг, бег на месте, прыжки*)
Наши ушки звуки слышат (*уши трогаем*)
Воздухом наш носик дышит (*глубокий вдох, выдох*)
Ножки бегать (*бег на месте*)
Ручки делать (*хлопаем*)
Пальчики хватают крепко
И сжимают крепко (*сжимаем в кулаки*)
Чтобы быть здоровым телу,
Надо физкультминутки делать!

Воспитатель:

- Молодцы, ребята!

Список используемой литературы.

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.2004
Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом
"Воспитание дошкольника", 2005.
Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.:
Мозаика-Синтез, 2005.