

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ



**Выполнила: воспитатель МКДОУ
Сокурский детский сад «Тополёк»
Балабанова М.А.**

Цель проведения физкультминуток Способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния. Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.



Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.



Основные формы проведения физкультминуток.

В форме ОРУ (общеразвивающие упражнения). ОРУ подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры. Хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворения обращается внимание на следующие:

текст должен быть высокохудожественным;

используются произведения известных авторов, потешки, загадки, считалки, преимущество отдается стихам с четким ритмом.

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В форме любого двигательного действия. Отгадывание загадок не словами, а движениями, использование различных имитационных движений спортсменов (лыжник, гимнаст, боксер), отдельных трудовых действий ("рубим дрова", "заводим мотор", "едим на машине").

Требования к проведению физкультминуток.

Проводятся на начальном этапе утомления средняя группа - 8-я минута, старшая группа - 13-я минута, подготовительная группа - 15-я минута в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала.

Упражнения должны быть простыми по структуре, интересными и хорошо знакомыми детям, быть удобными для выполнения на ограниченной площади. содержание должно соответствовать программному содержанию занятия.





