

”Физкультминутка - как одна из форм двигательной активности детей, способствующая физическому развитию дошкольника”.

Составила: Петрова Л.И.
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ №32
Петродворцового района
г.Санкт-Петербург



Физкультурные минутки физкультурные паузы



это кратковременные физические упражнения, проводятся между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.


ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, решаемые в ходе проведения физкультурных минут

- 1. Улучшение работы органов дыхания и кровообращения.**
- 2. Смена позы и характера деятельности за счет двигательной активности.**
- 3. Профилактика усталости у детей.**
- 4. Восстановление эмоционально – положительного состояния ребёнка**

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к проведению физкультминуток

- они проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- упражнения подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные;

- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно их результативность



На физкультурных минутках можно широко использовать разнообразные атрибуты такие, как:

***массажные мячи, орехи,
шестигранные карандаши,
ручные эспандеры , ленточки и т.
п.***



ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ физкультминуток

Общеразвивающие упражнения

Задачей ЭТИХ упражнений является:

- формирование правильной осанки;**
- укрепление опорно-двигательного аппарата;**
- улучшение кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.**



Подвижные игры

игры следует подбирать средней подвижностью, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия



Пальчиковые игры

В ходе игр дети совершают движения руками, совершенствуют моторику.

Пальчиковые игры эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию творческой активности



Дыхательные упражнения

Цель дыхательных упражнений:

- профилактика заболеваний лор-органов;
-способствование выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силе и постепенности

Хороводные игры

Основная цель данных игр:

– развитие двигательных навыков;
-развития навыков общения
и взаимодействия между детьми,
между педагогом и детьми, развитие
речи



Физкультурные минутки под стихотворные тексты

При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- стихотворный текст должен быть высокохудожественным;
- преимущество следует отдать стихам с четким ритмом;
- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия

Задания с двигательными действиями

Отгадывание загадок

Дети не словами, а движениями изображают отгадку.

Ценность такой формы в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить выразительные движения

Спасибо за
внимание

