



Физкультминутки, как
средство повышения
двигательной
активности.



Федорова О.А.
инструктор по
физической культуре





Актуальность



Народная мудрость гласит.
«Здоровье – это главное
жизненное благо»

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей дошкольного возраста большого нервного напряжения. Во время непрерывной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто находящегося в статическом положении.





Физкультминутки относятся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым с детьми в режиме дня.

Детям любого возраста **физкультминутка** очень полезна, так как способствует смене позы и характера деятельности путем повышения двигательной активности.

Физкультминутка – это кратковременные физические упражнения .

Физкультминутка – это естественный элемент, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей.



Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.



Цель



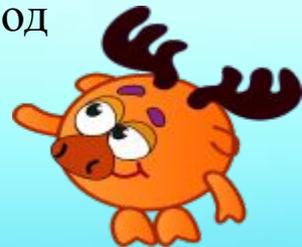
Цель проведения физкультминуток:

Повысить или удержать умственную работоспособность детей в процессе НОД, а также обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время НОД.

Физкультминутки проводятся во время любого вида НОД (исключением может составлять рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности).

В зависимости от вида НОД дети могут выполнять упражнения физкультминутки, сидя или стоя.

С детьми дошкольного возраста, как правило, физкультминутки проводят под стихотворные тексты.



Физкультминутка проводится в группе раннего возраста, младшей, средней, старшей и в подготовительных группах, в процессе НОД, требующей интеллектуального напряжения.



Основные требования к проведению физкультминуток

- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида НОД и его содержания;
- Проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;
- Продолжительность всего комплекса 1 минута (ранний возраст) 1-2 минуты (младшие - средние группы) 2-3 минуты (старшая – подготовительные группы).
Комплекс упражнений целесообразно менять каждые 2-3 недели;
- Необходимо давать разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;
- Подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;
- Отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- Детям должно удобно выполнять движения (во время проведения физкультминуток дети могут сидеть за рабочим столом или стоять около него, находиться в проходах между столами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах и т. д.)
- Упражнения должны выполняться с достаточной амплитудой.
- Следует учитывать степень утомления детей (увеличивать или уменьшать продолжительность упражнений).
- Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.
- Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный тон.

Классификация физкультминуток



Формы
физкультминуток



**Общеразвивающие
упражнения.**



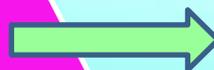
**Дидактическая игра с
движениями.**



Танцевальные



**Двигательно-речевые
действия и задания**



Оздоровительные



Подвижные игры.



Пальчиковая гимнастика



Двигательно-речевые физкультминутки

Двигательно-речевые действия и задания

Зависят от фантазии и творчества педагога.

- Отгадывание загадок не словами, а движениями
 - Использование различных имитационных движений: (боксер, лыжник,)
 - Имитация движения и звуки машин, паровозиков, самолетов и т.д.
 - трудовые действия (рубим дрова, пилим дерево, заводим мотор).
 - повадки животных (кошка умывается, собачка виляет хвостиком, лягушка сидит на кочке, аист стоит в болоте, пчелка летает и жужжит, кузнечик играет на скрипке и т.д.).
- Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.





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

- ❖ текст должен быть интересным, известных авторов
- ❖ Преимущество отдается стихам с четким ритмом
- ❖ содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой НОД

Девочки и мальчики.

Девочки и мальчики:

хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики:

прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топчут:

топ, топ, топ!

Весело хохочут:

ха, ха, ха!

Глазками моргают (ритмичное
зажмуривание глаз),

После отдыхают (приседают, руки
свободно).





Пальчиковая гимнастика



Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

Что может помочь в этом случае?

Лучшей физкультминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Можно использовать упражнения для кисти рук, различные жесты руками: с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами.





Положительные моменты физкультминуток

Физкультурная минутка поможет ребенку:

- ❖ Отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности,
- ❖ Переключиться с одного вида деятельности на другой.
- ❖ Помочь активизировать дыхание,
- ❖ Усилить кровообращение и обмен веществ в организме,
- ❖ Способствует общению взрослых с детьми и развивает речь,
- ❖ Развивает координацию движений и мелкую моторику.
- ❖ Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка,
- ❖ Развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться,
- ❖ Дети получают разнообразные сенсорные впечатления.
- ❖ Восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка
- ❖ Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.



Функции физкультминуток

- Развлекательную** – создают благоприятную атмосферу
- Развивающую** – развивает речь, внимание, память, мышление,
- Обучающая** – дает новые знания, умения, навыки, и закрепляет их
- Воспитательную** – формирует моральные и нравственные качества
- Коммуникативную** – объединяет детей в группы, способствует сотрудничеству «педагог – ребенок»,
- Релаксационную** – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
- Коррекционную** – исправляют эмоциональные, поведенческие проблемы ребенка.
- Профилактическую** – предупреждает появление психологических заболеваний
- Лечебную** – способствуют улучшению здоровья



**Спасибо
за
внимание**

