

# Для чего нужны физкультминутки

Подготовила:  
воспитатель Петрик Е. И.  
21.11.2018 г

# Цель физкультминуток

состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность при непосредственной образовательной деятельности.

ФИЗМИНУТКИ создают благоприятную для обучения детей атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, способствуют общему оздоровлению. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха, снимают явления, вызываемые продолжительным сидением за столом.

# Требования к проведению физкультминуток

- Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног
- Упражнения должны включать движения, которые будут воздействовать на крупные группы мышц, и улучшать функциональную деятельность всех органов и систем
- Проводятся на начальном этапе утомления во время любого вида НОД (исключением может составлять рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности).
- Упражнения должны быть знакомы детям, интересны и просты по структуре, удобны на ограниченной площади
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием НОД
- Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- Общеразвивающие упражнения
- Подвижная игра
- Дидактическая игра с движениями
- Танцевальные движения
- Выполнение движений под стихотворный текст
- В форме любого двигательного действия и задания
- В зависимости от вида ОД дети могут выполнять упражнения физкультминутки, сидя или стоя

# Классификация физкультминуток

- Двигательно – речевые;
- Танцевальные физкультминутки;
- Физкультурно-спортивные физкультминутки;
- Подражательные физкультминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Релаксационные упражнения;

- **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. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи.

- **Танцевальные физминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, но отличаются более четким исполнением элементов.

- **Подражательные физминутки**

зависят от фантазии педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных и т. д. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

### **Физкультурно – спортивные физкультминутки**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



## • **Пальчиковая гимнастика**

- Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, тем красивее у них получится рисунок. 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.
- Включенные в физкультминутки упражнения для мышц кисти и пальцев рук повышают работоспособность, содействуют развитию мышц кисти, благоприятствуют развитию речи ребенка.

## **Гимнастика для глаз**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это **занимательные** технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь **современный** маленький человек. Поэтому гимнастика для глаз полезна **детям** любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.



# Признаки утомляемости детей

(рассеянное внимание, отвлекаемость, зевота, раздражительность, появление непроизвольных движений, нарушение осанки и координации движений)

служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности.

Обычно они наступают

- у детей 3-4 лет через 7-9 минут;
- у детей 5-6 лет - через 10-12 минут;
- в 7-8 лет - через 12-15 минут!



# **Вывод:**

на эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых детей .