

Департамент образования города Москвы
северо-восточное окружное управление образования
государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа №709
структурное подразделение дошкольного образования №3

Презентация к педсовету «ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»



Подготовила
воспитатель группы»
З:
Надеина М.А.

Москва 27.11.16.



Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты.

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Основные признаки утомления (по Н. Аскариной) :

- ✓ нарушение недавно сформированных умений;
- ✓ нарушение координации мелких движений, замедленность их длительные отвлечения;
- ✓ примитивные манипуляции (постукивание, бросание предметов) :
- ✓ появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание, повышенная раздражительность, зевота.

Первые признаки утомления:

ср. гр. - на 7-9 мин. занятия

ст. гр. - на 10 - 11 мин.

подг. гр. - на 12 - 14 мин.

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. Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;



1. Упражнения для снятия общего или локального утомления



*Руки в стороны – в полёт
Отправляем самолёт.
Правое крыло вперёд
Левое крыло вперёд
Раз, два, три, четыре
Полетел наш самолёт.*



Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минуток проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

2. Упражнения для кистей рук



*Так проворны наши руки
Нет им времени для скуки
Руки вверх, вперед, назад
С ними можно полетать*



*Ох, ох, что за гром?
Муха стрит новый
дом.
Молоток: стук-
стук
Помогать идёт
петух*



При работе с дошкольниками особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонко-координированных движений кистей рук..

3. Гимнастика для глаз

«Физкультминутка для глаз».

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. 15 движений глазами справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 движений глазами вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. 15 круговых движений глазами слева направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

*Воробышка потянулся,
Распрямился, встрепенулся
Головой кивнул три раза,
Подмигнул нам черным глаз*



*Лапки в стороны развел
И по жердочке пошел.
Прогулялся и присел,
Свою песенку запел:
Чик-чирик- чирик- чирик.*



4. Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки

Нарушение осанки у школьников влечет за собой нарушение здоровья.

Причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни дошкольника:

- гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений.
- несоответствие размеров мебели росту ребёнка,
- недостаточное освещение.



Простые упражнения окажут благотворное воздействие на весь организм:

1. **«Колка дров».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

5. Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

1. Чудо – ветер. Дети делают вдох и дуют на ленточку, пушок и т. д..



2. Нырание. задержка дыхания.

6.Использование музыки и танца для физкультминуток

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека.



Танцы полезны, потому что:

- укрепляют сердечно-сосудистую систему,
- поддерживают мышцы в тонусе,
- развивают дыхательную систему.

Танцевальные движения делают тело лёгким, подвижным, выносливым, значительно улучшится координация движений и равновесие.

Вывод: введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

