

# «Роль физкультминутки для снятия мышечной усталости»

Выполнила:  
Воспитатель Закриева Л.  
Л





Физические упражнения могут иметь большое значение в предупреждении утомления детей во время занятий, требующих умственного напряжения. Благотворное влияние активного отдыха в виде физкультминуток и физкультпауз между занятиями отмечали в своих исследованиях многие ученые. Выбор физических упражнений производится с учетом того, что в каждом виде деятельности дошкольники представлены компоненты умственного и физического напряжения.

## **Цель физкультминутки в детском саду:**

- **Является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий.**
- **Обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.**
- **Предупреждение нарушений осанки то есть на оздоровление организма детей.**

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений.

Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность дошкольников .

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением, восстанавливают силы ребенка, дают отдых мышцам, органам слуха.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, снять статическое напряжение.

эффективны игры, которые сочетаются с темой занятия.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища.

Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Комплексы можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений.

В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты.

Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой занятия.

# Гимнастика для тела



## **Физкультминутки лучше всего систематизировать:**

### ***1. Оздоровительно-гигиенические***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На занятиях можно проводить гимнастику для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки воспитателя глазами.

### ***2. Танцевальные***

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

### ***3. Физкультурно-спортивные***

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.

### ***4. Подражательные***

Зависят от фантазии и творчества воспитателя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

### ***5. Двигательно-речевые***

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

## Эти физкультминутки в стихах помогут немного отвлечься и отдохнуть дет

Ча, ча, ча  
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

### *Наши ручки*

Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.



Раз, два — выше голова  
Раз, два — выше голова.  
Три, четыре — руки шире.  
Пять, шесть — всем присесть.  
Семь, восемь — встать попросим.  
Девять, десять — сядем вместе.

Раз, два, три, четыре, пять  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький горазд  
Он подпрыгнул 300 раз.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)  
Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)  
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)  
Убежали под кусток. (присесть)

# Пальчиковые игры



**Пальчиковые игры»** – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

### **«Цветки»**

Наши алые цветки распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  
Наши алые цветки закрывают лепестки,  
Головой качают, тихо засыпают.

*(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).*

# Гимнастика для глаз



## *Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения*

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо. Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, но и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.



## **Игры на расслабление :**

1. Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.

2. Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.

Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.

3. Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать?

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.

4. Это рыбацкая лодка.

Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.



Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогают выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, прививать важнейшие гигиенические навыки.



**Спасибо  
за внимание!**

