

Результаты работы по  
использованию физкультминуток  
«Все цвета радуги» в адаптации  
детей к деятельности на занятии.



- Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физ.минутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.
- Физ.минутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физ.минутку, больший эффект будет от сочетания физ.минуток различного вида. Но не стоит увлекаться и превышать временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.
- Я стараюсь изучать новые физ.минутки заранее, делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, или даже проговаривали слова.
- В своей работе я начала активно использовать новые физ.минутки, которые называются «Все цвета радуги», по возрасту детей с которыми я работаю, мною были выбраны следующие цвета: красный, желтый, зеленый, синий, белый и черный.
- Перед началом разноцветных физкультминуток я использовала сюрпризный момент- появление «гостя» (кукла, игрушка и т.д.), либо другого предмета соответствующего цвета, давая детям возможность досыта насладиться цветом, а потом уже приступить к упражнениям с закреплением цвета.
- Детям очень понравилось выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи, которые по смыслу были выдержанны в определенном цве



# Первым цветом физ.минуток с которыми мы познакомились, был желтый.

- На занятие в гости к ребятам пришел колобок и принес с собою солнышко. Дети охотно разучили физ.минутку под названием «Желтый шар».





# Вторыми по счету, у нас были красные физ.

## МИНУТКИ.

- На занятие по ФЭМП в гости к ребятам пришла куколка в красном сарафане и принесла с собою красную ленточку. Ребята с большим удовольствием рассматривали куклу, называли детали ее одежды, физ.минутка под названием «Яблоко» вызвала у них улыбку и как следствие подняла настроение.



# Затем мы познакомились с зелёными физ. минутками.

- На занятии по ознакомлению с природой в детском саду, в гости к детям на воздушном шарике прилетела лягушка. Ребята с большим интересом рассматривали ее, после чего с огромным удовольствием выполнили физ. минутку «Зелёная топтушка».





# Далее, нами были разучены синие физ.минутки.

- На занятии по ознакомлению с предметным и социальным окружением в детском саду к нам в гости приходил Мистер Синий Карандаш. Вместе с ним мы с удовольствием разучили новую физ.минутку «Синие лужи весны».



# Следующие нами были разучены белые физ.минутки.

- В гости, во время занятия, к нам пришел белый мишка и принес горшочек со снегом. Ребята очень обрадовались гостю и охотно выполнили физ.минутку под названием «Хлопья»





# И в заключении, мы познакомились с черными физ. минутками.

- Во время занятия по развитию речи, к нам в гости постучал в дверь неизвестный гость и оставил под дверью чёрную коробку, в которой лежал черный платок. Физ. минутка, которую мы разучили так и называлась «Черный платок».





## Итог.

- Гармония в цвете — гармония в душе — гармония в движении — гармония в жизни — известный постулат японских педагогов. Я считаю, что смогла добиться этой гармонии, грамотно используя «разноцветные физкультминутки».
- При помощи «разноцветных» физкультминуток я смогла повлиять на улучшение самочувствия своих воспитанников во время занятий, т.к. любимые цвета и гости-герои вызвали высокое эмоциональное изменение в их организме.
- Дети были заинтересованы в сюрпризном моменте, ждали его, их эмоциональное состояние было положительным, возбужденным, на упражнения большинство детей реагировали смехом или улыбкой.
- После разноцветных физ.минуток дети эмоционально настраивались, становились более уверенными в себе и готовыми к дальнейшему изучению материала.
- Физ.минутки помогают сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным, особенно если форма их проведения носит различный характер.
- Таким образом, введение в структуру занятия физ.минуток, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

