

для

Конс

Физкультминутка



Значение физминуток дошкольников

ультация для родителей

Подготовил:

инструктор ФК

Крамская Е. О

Март, 2021г.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые **физминутки**. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. 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.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Основные задачи физминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую и мелкую моторику.

Требования к проведению физминуток

Проводятся на начальном этапе утомления.

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.

Содержание физминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.

Произносить тексты физминуток воспитатель должен максимально выразительно, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Классификация физминуток

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе деятельности? На эти вопросы должен ответить воспитатель, прежде чем предложить детям выполнить физминутку.

Оздоровительные физминутки

Танцевальные.

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Ритмические.

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

Гимнастика для глаз.

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет. Можно глазами посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдохвают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. К ней можно отнести массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).

Примеры детского пальчикового массажа:

- расположите ладонь малыша у себя на ладони, после чего погладьте каждый его пальчик;
- большим и указательным пальцами своей руки совершите круговые массирующие движения каждого пальчика ребенка;
- согните и разогните пальчики малыша (все пальцы вместе или каждый пальчик по отдельности);
- точечно нажмите указательным пальцем своей руки на верхнюю фалангу (подушечку) каждого пальца малыша;
- нанесите последовательные легкие удары по кончикам полусогнутых пальцев малыша.

Примеры пальчиковых упражнений для детей с предметами и материалами:

- составление узоров из счетных палочек и спичек;
- застегивание и расстегивание замков, пуговиц, липучек и кнопок, завязывание шнурков;
- ощупывание и захватывание предметов разной величины, формы и фактуры: гимнастической палки и нитки, ваты и бумаги, шара и куба, меха и шелка и т.д.;
- продвижение указательным пальцем мелких предметов по столу с последующим сбрасыванием их в коробочку (пуговицы, скрепки, бусинки, крупяные изделия);

- рисование пальчиками по песку, манке;
- выгибание из проволоки разных силуэтов;
- сжатие плотной бумаги в комочки и разглаживание комочеков;
- работа с пипеткой (капать капельки воды по нарисованному контуру);
- работа с губкой или резиновой грушей (при помощи губки или груши перемещать воду из одной емкости в другую);
- работа с прищепками (конструирование из прищепок);
- завязывание и развязывание узелков на веревочке (шнурке).

Физкультурно - спортивные физминутки

Обще развивающие упражнения.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Подвижные игры

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.

Двигательно - речевые физминутки

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности. Упражнения: «Задуй свечу», «Надуй шарик», «Шторм в стакане» и др.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика - это система специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата и отработку того или иного «западающего» звука. Упражнения: «Подражание животным», «Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т д.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишкы и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен! (*Дети показывают и изображают шум листьев*)

Когнитивные физминутки

Дидактические игры с движениями.

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шагают на месте, “Зверь-птица-рыба”

Двигательные действия и задания.

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет $3+2$, столько раз присесть, а $9 - 5$, столько раз наклонить голову влево...”

Развивающие игры.

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Игры: «Большой – маленький», «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом.

Психогимнастика.

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний. Упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

Креативные физминутки

Гимнастика ума.

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов, умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы.

Необычные движения.

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

Сюжетно – ролевые игры.

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физминутки проводятся в стихах.

Например: «Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!»

Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”...

Пальчиковая гимнастика.

Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на столе, в тетради (двумя руками одновременно).

Заключение

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха.

Физминутка – это весело, интересно и полезно!!!