



Физкультминутки в детском саду



Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, т.е. на оздоровление организма детей.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Физкультминутка дает возможность педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую и крупную моторику.

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей.

Проводится физкультминутка воспитателем в тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, за правильным вдохом и выдохом детей, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы.

Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно- образовательной деятельности. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

- 1) Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- 2) В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3) В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
- 4) В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, или пение. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
- 5) В форме выполнения движений под текст стихотворения;
- 6) В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; -использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мязкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела.

Посмотрела на юта.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опцети

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зашька цмельий!

Глазками моргает.

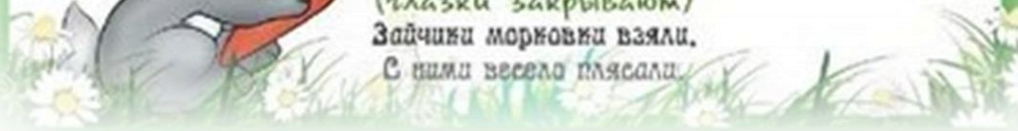
(моргают глазками)

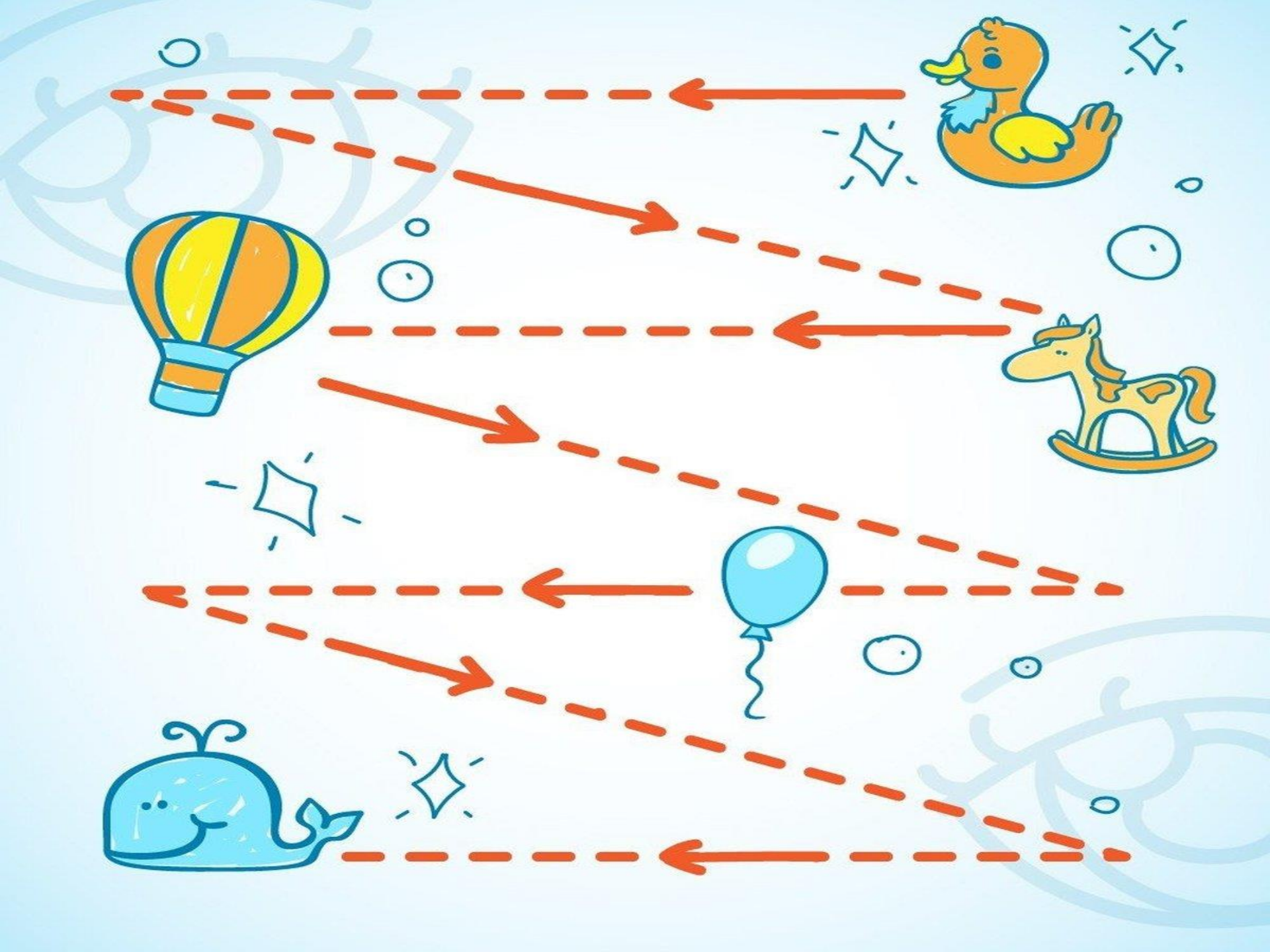
Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.





A vibrant, cartoon-style illustration of a girl and a boy running happily through a field of various flowers. The girl has orange pigtails and is wearing a green dress over a yellow shirt. The boy is wearing a red cap, a brown long-sleeved shirt, and black pants. A small brown dog is running alongside them. The background is filled with colorful flowers, butterflies, and a bright sun in the sky.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!