

«Физкультминутки в ДОУ»



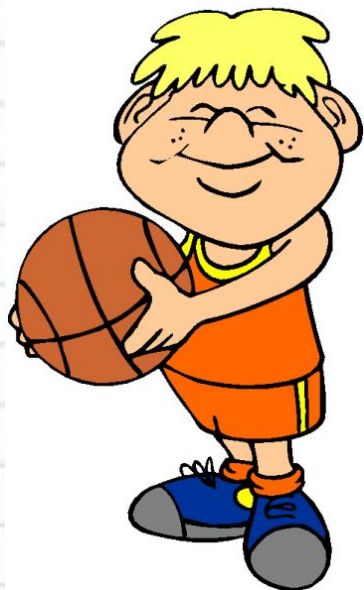
Подготовила:
старший
воспитатель
Николаева С.И.

г. Нелидово Детский сад №1
2013г.



Становясь старше, дети все больше времени проводят в ОД. 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.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ –

это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).



Значение физкультминуток:



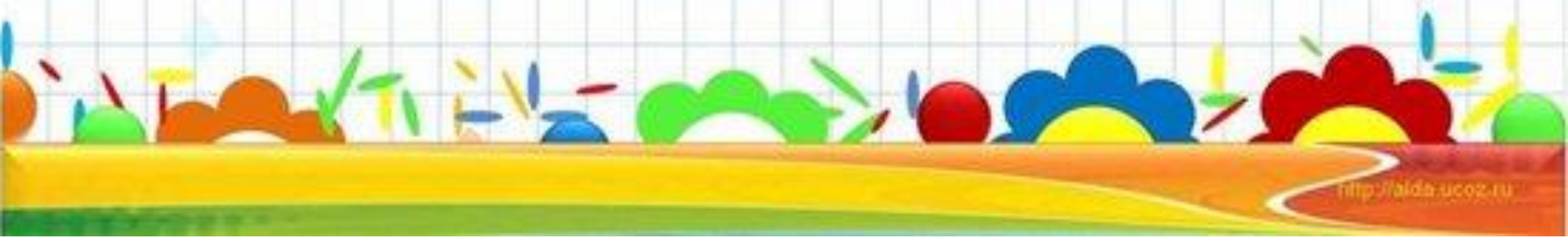
Помогают детям отдохнуть,
развлечься, снять напряжение,
получить ощущение
физической разрядки,
улучшают кровообращение,
снимают утомление мышц,
нервной системы,
активизируют мышление детей,
создают положительные
эмоции и повышают интерес к
занятиям.

Длительность физкультминуток

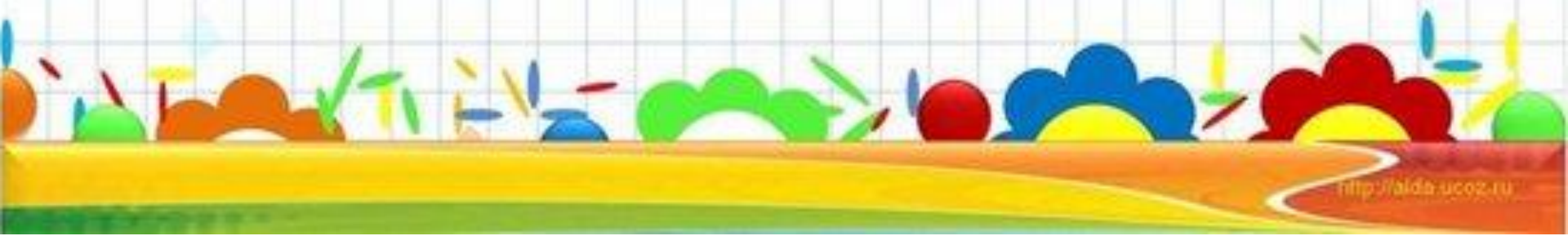
Физкультминутка проводится ориентировочно на 8 – 12 минуте от начала ОД, в течение 2-3 мин. Рекомендуется проводить начиная со средней группы. Показателем необходимости физкультминутки является называемое двигательное беспокойство детей: ёрзание на стуле, зевание, ослабление внимания, отвлечение и т.д.



В физкультминутку рекомендуется включать 2-3 несложных упражнения для мышц шеи, туловища, конечностей (наклоны, повороты, движения руками, прыжки на месте и т.п.) или движения образно-имитационного характера (распускается цветок, спящий ёжик просыпается, деревья качают ветками и т. п.).



Хочется подчеркнуть, что не следует связывать содержание физкультминутки с выполнением детьми умственных заданий: сделать столько же движений, сколько раз воспитатель ударит в бубен, наклониться на один раз меньше (больше), чем кружков на карточке. В этом случае физкультминутка становится частью занятия, так как выполняет ещё и обучающую функцию, не позволяя полноценно отдохнуть ребёнку и переключиться на другие виды деятельности.



Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

- ОРУ- 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;
- В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства и несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
- В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
- В форме танцевальных движений- используются между структурными частями ОД под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
- В форме выполнения движений под текст стихотворения;
- В форме любого двигательного действия и задания



ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-12-я минута ОД, зависит от возраста, вида деятельности, сложности материала);
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.
- Выполнять упражнения следует вместе с детьми.
- Нельзя принуждать делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания.

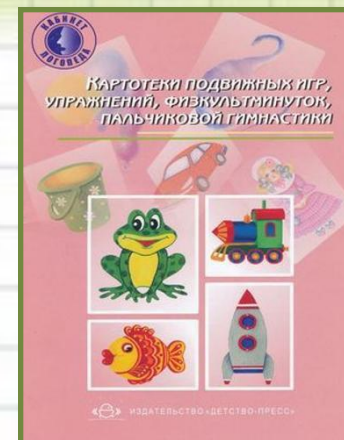
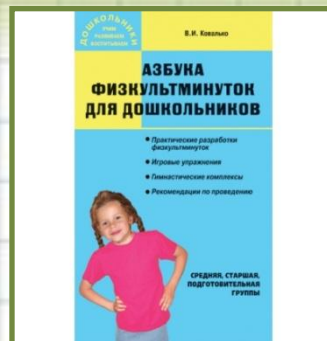
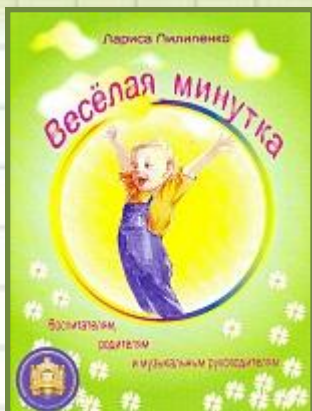


ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

- Физкультурные паузы (двигательные разминки) предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе ОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.
- Обычно двигательные минутки состоят из трех- четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мяч, обручи, ракетки).
- Основные требования к проведению физкультурных пауз:
 - упражнения должны быть хорошо знакомы детям;
 - просты по содержанию, с небольшим количеством правил;
 - доступны;
 - должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.
- В конце двигательной разминки надо предложить детям различные дыхательные упражнения.
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваемом помещении.



В работе можно использовать



Спасибо за внимание!

