

ФИЗМИНУТКА





Организация физкультминуток в режиме дня

Воспитатель МБОУ ЦО №5
Аклуниц А.Ю.





Физкультминутка - кратковременные физические упражнения — проводится в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Физминутки для дошкольников – это небольшие паузы, прерывающие педагогический процесс (занятие) на считанные минуты(1-2), заполненные физическими упражнениями.

Это позволяет переключить вид деятельности, разрядить обстановку, выплеснуть накопившуюся энергию, восстановить умственную работоспособность, улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение.



Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но **ВОЗМОЖНЫЙ фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.**





Задачи физкультминуток:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановления работоспособности;
- устранение застойных явлений в кровообращении и в дыхательной системе;
- профилактика нарушений зрения;
- устранение длительного растяжения и расслабления мышц – разгибателей спины, отвечающих за осанку.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток - положительный эмоциональный фон.



Структура физкультминутки

Каждый комплекс физкультминутки состоит из 3-5 упражнений, не требующие сложной координации движений и охватывающие большие группы мышц, и повторяемых 4-6 раз

Схема физкультминутки

- Первое упражнение - для мышц рук (пальцы, кисти, локтевой сустав)
- Второе упражнение – для мышц плечевого пояса и спины, типа подтягивания (поднимание рук вверх и в стороны с прогибанием спины);
- Третье упражнение для мышц туловища (наклоны и повороты);
- Четвертое упражнение для мышц ног (приседания, полуприседы, ходьба)

Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания. Предпочтение отдаётся упражнениям для утомлённых групп мышц.
- Физкультминутка проводится на начальном этапе утомления - 8-13-15 минута занятия.
- Длительность проведения - 1-2 минуты.
- Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- 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.

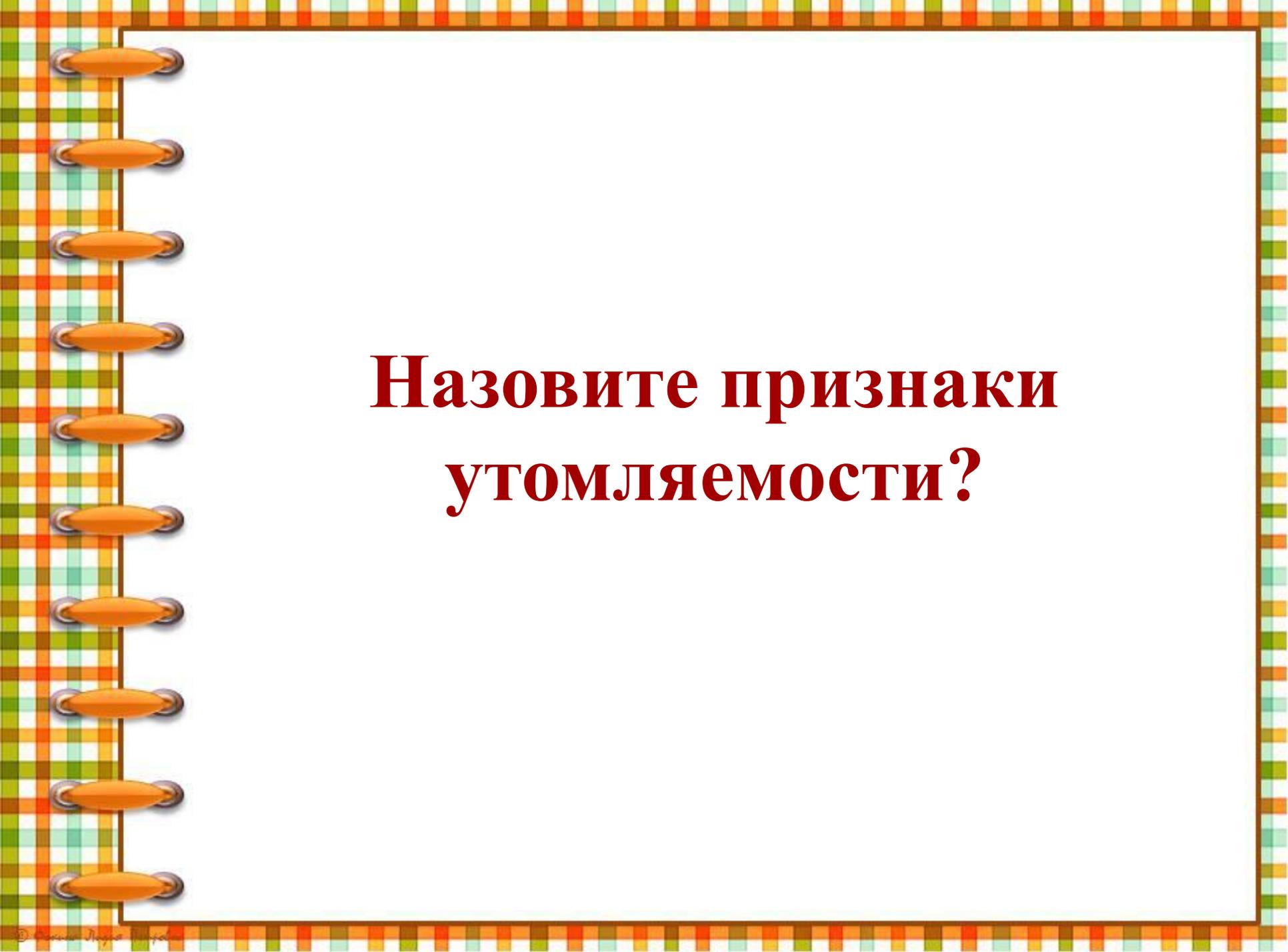




Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки

□ следует считать **переход между этапами работы на одном занятии**, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, **когда воспитатель замечает утомление детей**. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.



The image features a spiral-bound notebook with a white page. The notebook's cover is decorated with a colorful plaid pattern in shades of green, orange, and yellow. The spiral binding is visible on the left side, with orange plastic rings. The text is centered on the white page in a bold, dark red font.

**Назовите признаки
утомляемости?**



Рассеянное внимание



Отвлекающие действия



Зевота, отсутствующий взгляд



Раздражительность

Признаки утомления:



- у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут;
- у детей 5-6 лет - через 10-12 минут;
- в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Классификация физкультминуток



- Двигательно – речевые (*с текстом*)
- Офтальмологические (*гимнастика для глаз*)
- Танцевальные физкультминутки (*под музыку, песенку*)
- Физкультурно-спортивные физкультминутки (*традиционная гимнастика выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов; элементы спорта, использование спортивного инвентаря*)
- Подражательные физкультминутки (*имитация движений и звуков*)
- Пальчиковая гимнастика (*пальчиковая гимнастика*)
- Релаксационные упражнения (*упражнения под музыкальный фон на расслабление мышц*)



Формы проведения физкультминуток

**Физкультурные
упражнения**
3-4 упражнения



**Дидактическая
игра с
движениями**

Имитация движений
(лыжник, боксер,
гимнаст, трудовые
действия: рубим дрова,
едем на машине и т.д.)



Подвижная игра
(игры средней
подвижности, не
требующие большого
пространства)

**Элементы
танца**
(мелодия
умеренного
ритма,
негромкая,
плавная)



Приёмы активизации детей на физкультминутках



- Показ движений.
- Использование стихотворного текста.
- Образные игры (имитация движений животных, птиц и т.д.; хороводы, малоподвижные игры).
- Использование ИКТ (видеозаписи , презентаций серии картинок, загадки).
- Сюрпризность.
- Игровые ситуации.



«Физкультминутки
нам нужны, для
детей они важны!»

