



Еще раз о пользе физкультминуток

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей.

Объемы требований по подготовке детей к школе растут, в связи с этим детям большее время приходится проводить в статичном положении, а это оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребенка и здоровье в целом. При длительном статическом положении дети начинают отвлекаться и плохо запоминают материал. В условиях детского сада одним из регуляторов умственной работоспособности являются физкультминутки.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить и удержать умственную работоспособность детей, обеспечить кратковременный активный отдых дошкольников во время занятия, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища и кисти рук.

Исходя из этого, для физкультурной минуты педагоги нашего детского сада составляют комплекс, включающий в себя несколько упражнений, активизирующих дыхание и кровообращение. Также, что важно, лексический материал физкультминутки отражает тему занятия. Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями или заменяются полностью.

Во время проведения физкультминутки важно следить, чтобы дети принимали правильное исходное упражнение – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Часто дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Правильно методически подобранная и составленная педагогом физкультминутка служит для развития общей и тонкой моторики, координации движений, развитию подражательности и творческих способностей. Именно в игре наиболее успешно раскрывается эмоциональное состояние ребёнка и координация речи и движений.

Виды физкультминуток

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления – упражнения для крупных мышечных групп: наклоны туловища в стороны, поскоки, приседания в быстром темпе, потягивания, махи руками, ходьба и бег на месте.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

2. Упражнения для кистей рук - сжимания разжимания кистей рук, отведение и приведение, пальчиковая гимнастика.

3. Гимнастика для глаз: посмотреть направо, налево, круговые движения, частое моргание, прикладывание теплых ладоней к закрытым глазам.

4. Гимнастика для слуха: массаж мочки уха, круговые движения всего уха, подергивания за ушки, потягивания ушей в стороны.

5. Упражнения, корректирующие осанку - упражнения «лодочка» («волна»), «лягушка», «велосипед», «ножницы».

6. Дыхательная гимнастика: с проговариванием звуков на выдохе.

Также их можно представить в виде схемы.



Подводя итог, хочу сказать, что значение физкультминутки велико, ведь она:

- ослабляет утомление детей;
- способствует развитию речи, координации движений и мелкой моторики;
- улучшает осанку детей;
- усиливает обмен веществ в организме;
- развивает произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться;
- активизирует дыхание и кровообращение;
- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.



1. «Солнышко»

Солнце спит и небо спит,
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Все лучи свои послало.
Вдруг повеял ветерок,
Небо тучей заволок.
И деревья раскачал.
Дождь по крышам застучал,
Барабанит дождь по крыше
Солнце клонится все ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик.

ладони к левой щеке, к правой щеке
качаем поднятыми вверх руками
подняли руки вверх, потянулись
качаем поднятыми вверх руками
помахали руками вверх-вниз
закрыли руками лицо
качание туловища влево - вправо
прыжки на месте
хлопки в ладоши
наклоны вперед
приседаем
встали, спрятали руки за спину

2. «Разминка»

Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо – влево.
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет.
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим.
Повороты вправо – влево,
Плавно производим.
Наклоняемся легко,
Достаем руками пол.
Потянули плечи, спинки
А теперь конец разминке.

вращение головой
вращение рук вперед и назад
руки вверх и в стороны
повороты влево и вправо
наклоны вперед
дети садятся на места

3. «Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела
На четыре – полетела.
У реки остановилась,
Над водою закружилась

потерли кулачками глаза
руки вверх, потянулись
потерли ладонями щеки
покружились на месте
присели
помахали руками вверх-вниз
легкий бег на месте
присели



4. «Как у наших зверят»

Как у наших зверят	хлопки в ладоши
Лапки весело стучат: топ-топ-топ, Топ-топ-топ.	топают ногами
А устали ножки, хлопают в ладошки. Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.	хлопки в ладоши
А потом вприсядочку	приседания
Пляшут звери рядышком.	прыжки на месте
А как пустятся бежать – Никому их не догнать.	легкий бег на месте