



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

Физкультурные минутки и физкультурные паузы во время образовательной деятельности.

Во время образовательной деятельности, когда дети начинают утомляться, можно предложить им зарядку, которая обеспечит бодрость и готовность к занятиям. Зарядка является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность дошкольников.

Двигательная активность способствует не только возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Физические упражнения благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Оздоровительные мероприятия в образовательном процессе для восстановления умственной работоспособности можно использовать следующие:

- физкультурные минутки;
- физкультурные паузы.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1 – 3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, способствуют повышению внимания и активности на занятиях, лучшему усвоению учебного материала. Физкультурные минутки состоят из 3 – 5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить



работоспособность. Они должны быть просты, интересны и знакомы дошкольникам, удобны для проведения в ограниченном пространстве.

В состав физкультминуток обязательно нужно включить упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку.

Примерный комплекс физкультминутки

Ходьба на месте с энергичными свободными движениями рук (30 – 60 секунд).

1. И. п. – основная стойка. 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх, подняться на носки и потянуться, 4 – опуститься на пятки, руки вниз, вернуться в и.п.

2. И. п. – стойка – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2 – вернуться в и.п., 3 – наклон вправо, 4 – вернуться в и.п.

3. И. п. – стойка – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же, что на счет 1 – 2, но наклон к правой ноге.

4. И.п. – основная стойка. Прыжки на месте на носках с переходом на ходьбу. Каждое упражнение следует повторять 4-6 раз.