Консультация для воспитателей

«Физкультминутки и их место в режиме дня»

Золотарева Оксана Валерьевна

Подписан: Золотарева Оксана Валерьевна
DN: ИНН=231206946302, СНИЛС=01558312637, E=mbdou-100@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Краснодар, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 100""", G=Оксана Валерьевна, SN=Золотарева, CN=Золотарева Оксана Валерьевна
Дата: 2021.02.17 17:08:46+03'00'

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть,

переключив на другой активный вид деятельности.

Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полу приседания,подпрыгивания,ходьба).Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п.

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по

семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

Физкультминутки под стихотворный текст в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;
- преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения;
- содержание текста стихотворения должны сочетаться с темой занятия и его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, например, отгадывать загадки ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д.), повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

Воспитатель наблюдает за самочувствием и поведением детей, как во время физкультминутки, так и после неё. Данные наблюдения используются для боле рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

Комплексы физкультминуток.

1.Приплыли тучи, дождевые	*Руки вытянуты, ладоши вниз.*
Лей дождик - лей!	*Потряхивают руками, топают*
Дождинки как живые,	*пляшут, ногами.*
Пей, рожь, пей!	
И рожь, склоняясь к земле зелёной,	
Пьёт, пьёт, пьёт	
А тёплый дождик неугомонный	
Льёт, льёт, льёт!	*Наклоняются, садятся.*
2.Зайки, где вы пропадали?	
-Мы в капусте отдыхали,	*Трясутся от страха*
А капусту вы не ели?	
-Только носиком задели.	

Вас бы надо наказать.
-Так попробуй нас догнать! *Убегают.*

3.Сначала буду маленьким, *Присесть, обнять колени руками,*
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим, *Встать,*
До неба дотянусь, *поднять руки вверх, встать на носочки.*

4.Ветер дует нам в лицо. *Машут руками на лицо.*
Закачалось деревцо. *Качаются из стороны в сторону.*
Ветер тише, тише, тише. *Приседая, машут руками вверх- вниз.*
Деревцо всё выше, выше. *Тянутся вверх.*

5.Вот помощники мои,
Их как хочешь, поверни.
Хочешь эдак, хочешь так ─
Не обидятся никак.
(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха).

6.Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Выполнять согласованные со словами действия).

7.Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок.
(Выполнять согласованные со словами действия).
8.Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
- Отчего-ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова –
Раз, два и готово.
(Выполнять согласованные со словами действия).
9.Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.

Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

10.***Дождь***

Капля - раз, капля - два, *Хлопки руками на каждое слово.*
Очень медленно сперва,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом. *Бег.*
Стали капли поспевать,
Капля каплю догонять. *Хлопки руками на каждое слово.*
Кап-кап, кап-кап. *Свободные движения пальчиками.*
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем. *Соединить руки над головой.*

Листопад

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад. *Взмахи руками.*
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят. *Повороты вокруг себя.*

Обуваемся

Я умею обуваться,
Топать ногами. *Если только захочу,*
Я и маленького братца *Руки перед грудью,*
Обуваться научу. *Показывают "маленького братца".*
Вот они, сапожки, *Наклон вперед.*
Этот с правой ножки, *Погладить правую ногу.*
Этот с левой ножки. *Погладить левую ногу.*

Снегопад

Белый снег, пушистый. *Взмахи руками.*
В воздухе кружится *Повороты вокруг себя.*
И на землю тихо
Падает, ложится. *Опуститься на корточки.*

Машина- 1

Шла по улице машина, *Двигаться в заданном*
Шла машина без бензина, *направлении, вращая*
Шла машина без шофера, *воображаемый руль.*
Без сигнала светофора,
Шла, сама, куда не зная,
Шла машина заводная.

Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш. *Вращения руками перед грудью*
Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос". *Вращение воображаемого*
Улыбнулись веселей, и поехали скорей. *Руля.*

Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:
Хлоп, хлоп, хлоп.
Мы ножками потопаем:

Топ, топ, топ.

<u>Весенний дождь</u>

Поутру надел на ножки *"Пробегать" пальчиками одной руки по другой*
Дождь хрустальные сапожки, *от предплечья к кисти.*
Где наступит сапожок, *Похлопывать руки ладонями.*
Там раскроется цветок.
От дождя травинки
Распрямляют спинки. *Поглаживать руки ладонями.*

<u>Солнышко</u>

На носочки встанем,
Солнышко достанем.
До пяти считаем,
Руки поднимаем.

<u>Радуга</u>

В небе радуга висит, *В воздухе "нарисовать" радугу.*
Детвору веселит. *Потянуться вверх и помахать кистями рук.*
С нее, как с горки, *Опустить руки вниз.*
Едут Егорка, петух, кот, свинья и я. *Загибать пальцы на руке.*

<u>Пароход</u>

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход
Он назад шагнул сначала.
А потом шагнул вперед.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

<u>Потягушеньки</u>

Потягушеньки моей душеньке.
Тянем ноженьки, тянем рученьки. *Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*
Сон, скорей уходи, сила, приходи. *Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.*
Улыбнись, глазок, хоть один разок. *Улыбка - мимическое движение.*

<u>Прогулка</u>

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем. *Шагать на месте.*
Ля-ля-ля-ля, *4 хлопка.*
По улице идем. *Шаги на месте.*
Ля-ля-ля-ля, *4 хлопка.*
Мы песенку поем. *Шаги на месте.*

<u>Фрукты</u>

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте.*
Фруктов нужно много.
Вот: *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить, *Имитировать, как крошат,*
Грушу будем мы рубить, *рубят,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают*
Слив положим и песок, *кладут, насыпают песок.*
Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*
Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

<u>Птички</u>

Птички прыгают, летают,
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили,
Клювики почистили,
Дальше полетели
И на место сели.
(Выполнять согласованные со словами действия).

Инструктор по физической культуре Харькова Е.В