

Физкультминутки в режиме ДОУ (рекомендации для воспитателей)

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка необходимо сохранять постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Чем планомернее и более систематично ведется работа по формированию у дошкольников разнообразных навыков, тем легче и без ущерба для здоровья они справляются с необходимыми обязанностями.

В дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ) должны быть созданы условия для разнообразной двигательной деятельности детей. Оптимальный уровень двигательной активности обеспечивается не только проведением утренней гимнастики, занятий физической культурой, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности, но и физкультминутками.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей разных возрастных групп даёт положительные результаты. Физкультминутка хотя и кратковременна (1-2 минуты в младшем дошкольном возрасте; 3-5 минут в старшем дошкольном возрасте), но и способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка призвана активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие в движениях их содержание, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодрится.

Каждое движение дети учат вместе с воспитателем, а потом они выполняют их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению.

Время, наиболее благоприятное для проведения физкультминутки- переход от одной части к другой в процессе непосредственно образовательной деятельности с целью переключения внимания детей с одной деятельности на другую или в конце работы, 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.

При этом необходимо учитывать следующий факт- при использовании наглядных пособий в процессе непосредственно образовательной деятельности физкультминутка может и помешать успешному его проведению.

Не все виды непосредственно образовательной деятельности требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, в занятии по музыкальному воспитанию нет надобности включать физкультминутку, так как они насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если дошкольникам дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, например, во время рисования карандашами у малышей быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики. В этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо.

Виды физкультминуток, используемых в режиме дня ДОУ

- Физкультминутки, проводимые в различных видах непосредственно образовательной деятельности по мере проявления утомления у детей или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание дошкольников с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала, заботы о здоровье, укрепления детского организма.

К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением

позвоночника: легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками, сопровождающиеся текстом (как правильно, в стихотворной форме).

Герои и персонажи таких физкультминуток- мышки, чёрный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи, петух, аист, жук, ворона, деревья и т.п.

- Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук.
Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания в руках кисти или карандаша. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястом суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.
- Физкультминутка, которые можно проводить на утренней зарядке.
Дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения, как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идёт речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и т.д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клён», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатык», «Бабочки», «Весёлый мяч», «Прогулка» и другие.

Рекомендации по проведению физкультминуток

1. Перед применением физкультминутки необходимо детей познакомить с её содержанием, отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движений. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.
3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в виде физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток надо выразительно, повышая или понижая голос, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
5. Нельзя ставить перед детьми сразу несколько задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объём внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.
6. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.
7. Содержание физкультминутки варьируется в зависимости от характера и условий проведения.

Материал подготовила воспитатель

Зунтова С.Ф.

