Консультация для воспитателей
«Роль физкультминутки при проведении образовательной деятельности»

Подготовил: Семичева Н.А., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 40 «Русалочка»

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультминутки. Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультминутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (математика, развитие речи и т. п., обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минутки составляется комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища, активизирующих дыхание и кровообращение. Выполняются они в течении 1,5 – 2,0 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения имитационного характера – как падают листья, кружатся снежинки, птички пьют воду, как едет поезд и т. п. Продолжительность физкультурных пуз, в отличии от физкультминуток, несколько дольше. Кроме упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры. И физические упражнения и игры должны быть детям хорошо знакомы.

Физкультминутки как кратковременные физические упражнения традиционно проводятся в перерыве между занятиями, в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, и предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Они могут выполнять релаксационную, коммуникативную, развлекательную, воспитательную функцию. Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание.

Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений можно предложить им при опускании рук вниз, при приседании, наклонах,

произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед произнести звук «Ш-Ш-Ш», как гусь шипит, шарик сдувается.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и хорошо продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Физкультминутки.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг Выше ноги! Стой, раз, два (ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем (поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно (прыжки на месте)

Мы колени поднимаем – Шаг на месте выполняем (ходьба на месте)

От души мы потянулись, (потягивание – руки вверх и встороны)

И на место вновь вернулись. (дети садятся).

Ветер Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качаясь, то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше», выпрямляются).