

Консультация для воспитателей

«Физкультминутки и их место в режиме дня»



Подготовил:
инструктор по ФИЗО
Борисов С.Н.

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, 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 более рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

Комплексы физкультминуток.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Приплыли тучи, дождевые | <i>Руки вытянуты, ладоши вниз.</i> |
| Лей дождик - лей! | <i>Потряхивают руками, топают</i> |
| Дождинки как живые, | <i>пляшут, ногами.</i> |
| Пей, рожь, пей! | |
| И рожь, склоняясь к земле зелёной, | |
| Пьёт, пьёт, пьёт | |
| А тёплый дождик неутомный | |
| Льёт, льёт, льёт! | <i>Наклоняются, садятся.</i> |

2. Зайки, где вы пропадали?

-Мы в капусте отдыхали,
А капусту вы не ели?
-Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
-Так попробуй нас догнать!*Убегают.*

Трясутся от страха

3.Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До неба дотянусь,

Присесть, обнять колени руками,

Встать,

поднять руки вверх, встать на носочки.

4.Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

Машут руками на лицо.

Качаются из стороны в сторону.

Приседая, машут руками вверх- вниз.

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,
Очень медленно сперва,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом.
Стали капли попевать,
Капля каплю догонять.
Кап-кап, кап-кап.
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем.

Листопад

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.

Обуваемся

Я умею обуваться,
Топать ногами.
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они, сапожки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

Снегопад

Белый снег, пушистый.
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

Машина- 1

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама, куда не зная,
Шла машина заводная.

Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш.

Хлопки руками на каждое слово.

Бег.

Хлопки руками на каждое слово.

Свободные движения пальчиками.

Соединить руки над головой.

Взмахи руками.

Повороты вокруг себя.

Если только захочу,

Руки перед грудью,

Показывают "маленького братца".

Наклон вперед.

Погладить правую ногу.

Погладить левую ногу.

Взмахи руками.

Повороты вокруг себя.

Опуститься на корточки.

*Двигаться в заданном
направлении, вращая
воображаемый руль.*

Вращения руками перед грудью

Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос".
Улыбнулись веселей, и поехали скорей.

*Вращение воображаемого
Руля.*

Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:

Хлоп, хлопок, хлопок.

Мы ножками потопаем:

Топ, топ, топ.

Весенний дождь

Поутру надел на ножки *"Пробегать" пальчиками одной руки по другой*

Дождь хрустальные сапожки, *от предплечья к кисти.*

Где наступит сапужок, *Похлопывать руки ладонями.*

Там раскроется цветок.

От дождя травинки

Распрямляют спинки.

Поглаживать руки ладонями.

Солнышко

На носочки встанем,

Солнышко достанем.

До пяти считаем,

Руки поднимаем.

Радуга

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.*

Пароход

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход

Он назад шагнул сначала.

А потом шагнул вперед.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

Потягушеньки

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.

Прогулка

С тобой гуляем весело,

По улице идем.

И по дороге песенку

Веселую поем.

Ля-ля-ля-ля,

По улице идем.

Шагать на месте.

4 хлопка.

Шаги на месте.

Ля-ля-ля-ля,
Мы песенку поем.

4 хлопка.
Шаги на месте.

Фрукты

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много.

Маршировать на месте.

Вот:

Показать руками - "много".

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок,
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

*Имитировать, как крошат,
рубят,
отжимают
кладут, насыпают песок.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.*

Птички

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).