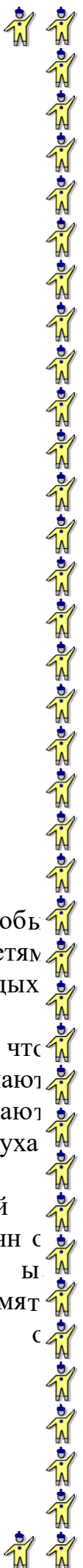


Консультация для воспитателей

«Физкультминутки и их место в режиме дня»



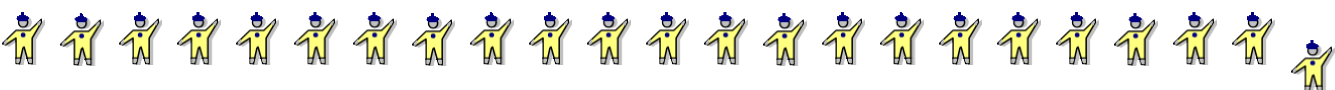


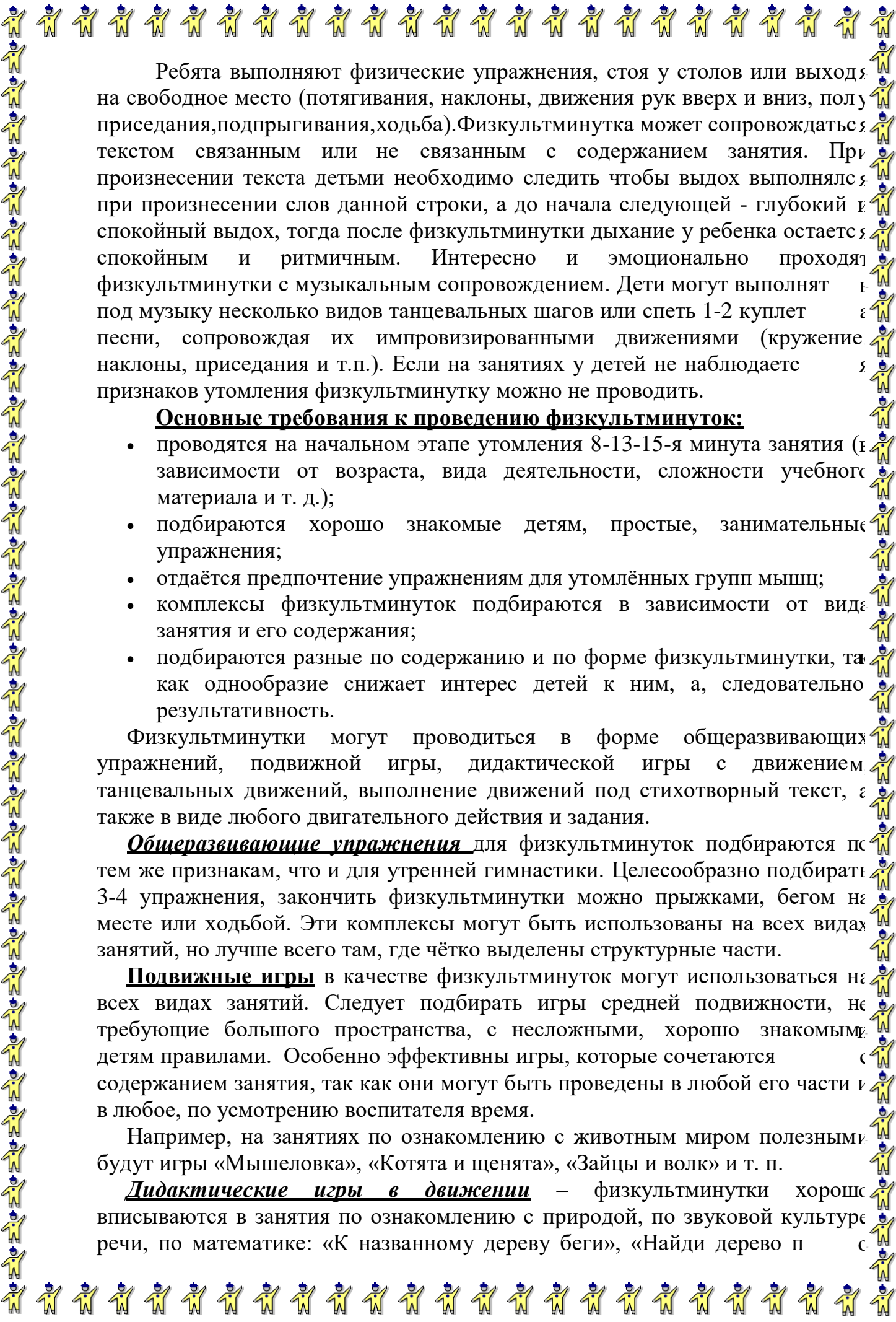
Назначение
физкультминуток
состоит в том, чтобы
обеспечить детям
активный отдых

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 минут работы. 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, полуприседания, 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 куплет песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдаются 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 подобрать 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 п

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 должно 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 более рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

Комплексы физкультминуток.

1. Приплыли тучи, дождевые

Лей дождик - лей!

Дождинки как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

Руки вытянуты, ладоши вниз.

*Потряхивают руками, топают
пляшут, ногами.*

Наклоняются, садятся.

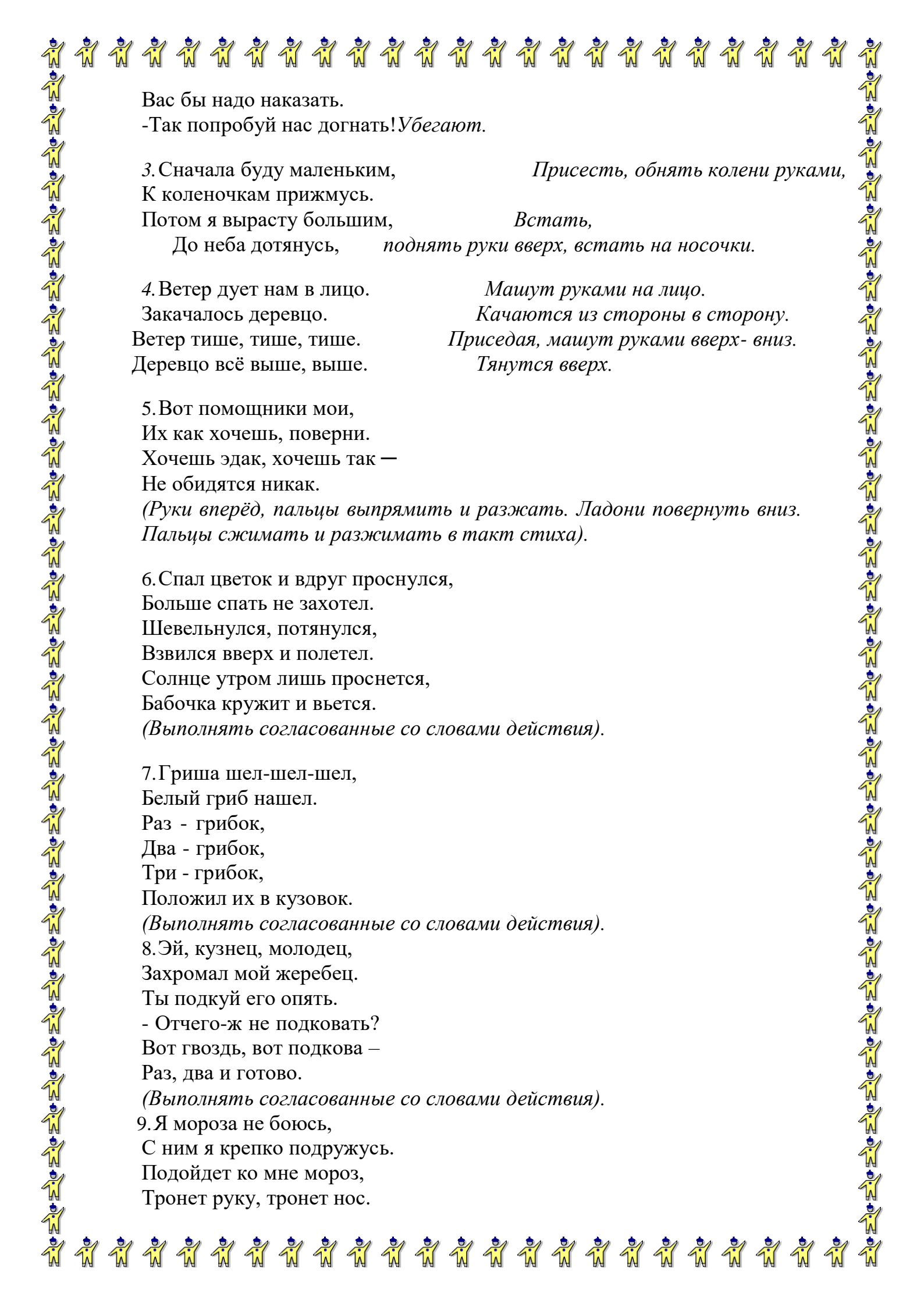
2. Зайки, где вы пропадали?

-Мы в капусте отдыхали,

А капусту вы не ели?

-Только носиком задела.

Трясутся от страха



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

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

Хлоп - топ

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

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.

Опустить на корточки.

*Двигаться в заданном
направлении, вращая
воображаемый руль.*

Вращения руками перед грудью

*Вращение воображаемого
Руля.*

Топ, топ, топ.

Весенний дождь

Поутру надел на ножки
Дождь хрустальные сапожки,
Где наступит сапужок,
Там раскроется цветок.

*"Пробежать" пальчиками одной руки по другой
от предплечья к кисти.*

Похлопывать руки ладонями.

От дождя травинки
Распрямляют спинки.

Поглаживать руки ладонями.

Солнышко

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

Радуга

В небе радуга висит,
Детвору веселит.

В воздухе "нарисовать" радугу.

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.
Ля-ля-ля-ля,
Мы песенку поем.

Шагать на месте.

4 хлопка.

Шаги на месте.

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.

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).

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

