

Тема «Использование физкультминуток в работе с дошкольниками на занятиях».

Составила воспитатель МАДОУ№20 Н.Е.Мироненко

### План.

1. Физ. минутка как форма активного отдыха у детей дошкольного возраста.
2. Цель проведения физ. минутки.
3. Формы проведения физ. минуток, их виды и функции.
4. Требования к проведению физ. минуток.
5. Использование физ. минуток на занятиях.
6. Вывод.

### Введение.

По данным учёных - физиологов образовательная деятельность требует от детей нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешним проявлением утомляемости является потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: дети начинают потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физ. минутка. Физ. минутка – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности у ДОУ, независимо от возраста. «Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии»- говорится в «Концепции дошкольного воспитания», физ. минутки являются одним из методов в решении этих важных задач.

1. Игра – основной и ведущий вид деятельности дошкольников. В игре и через игру часто сложное - становится для детей доступным, понятным, ясным и интересным. Игра это основное и любимое занятие всех детей, их работа. Игры бывают: настольные, подвижные, дидактические, развивающие, пальчиковые, спортивные и другие. У каждой игры свои цели и свои задачи. Игры не только чему-либо учат детей, но и дают возможность отдохнуть от одного вида деятельности, или переключится на другой вид деятельности, а так же несут функцию оздоровления, к таким играм можно отнести пальчиковые игры, подвижные игры и физкультминутки. Физкультминутка не

является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультурная минутка это - кратковременное (в течение 1 – 2,5 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается 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 движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

2. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию 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 минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут. (хорошо использовать музыкальное сопровождение).

3. Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1. Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
2. В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;

3. В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4. В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -

5. В форме выполнения движений под текст - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6. В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

- использование различных имитационных движений: спортсменов( лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий ( рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

## 2. Виды физкультминуток.

Двигательно- речевые физ.минутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно- сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжения внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Упражнения для глаз- нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и другие технические «штучки», а отдыхают глаза детей только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушения зрения. Очень интересны детям электронные физ. минутки для глаз(физ. минутки офтальмо. тренажёры), это гимнастика для глаз подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий.

Пальчиковая гимнастика- упражнения для пальцев и кистей рук.

Релаксационные упражнения- известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребёнок сильно возбуждён, взволнован, угнетён, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут

избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определённые группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает и исчезает совсем.

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях, во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их 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 и т.п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, заяка, медведи петух, аист, жук, ворона; плавцы; деревья и т. п.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном 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.

3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что 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, в основном, относятся, такие же, упражнения, как и к первой, которые охватывают крупные мышцы групп, но в содержании текста физ. минутки идет речь о зарядке, наклонах, потягивании.

#### 4. Требования к проведению физкультминуткам.

1. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

2. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлечённость.

4. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

5. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;

6. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

7. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием и видом занятия;

8. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

9. Нельзя принуждать делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания, нужно попытаться узнать причину отказа.

10. Длительность физ.минуток должна составлять 1,5- 2 минуты.

5. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, 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. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, Если детям 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, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей

На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины, во время этих занятий детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.

На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными. С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями. Даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы.

Помимо общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой. Заканчивается физкультминутка ходьбой в медленном темпе, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Упражнения подбираются хорошо знакомые детям и повторяются для детей средней группы 3—4 раза, для старшего возраста — 5—6 раз.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Физкультминутки, которые органически входят в занятия, представляют собой игровые упражнения, направленные на развитие моторики, зрительно-моторной координации математических понятий.

Например, детям предлагают похлопать в ладоши столько раз, сколько будет показано предметов; прыгнуть на месте на один раз меньше количества показанных игрушек и т. д. Кроме того, с детьми проводятся специально подобранные физические упражнения. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. Больше связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим интересом продолжают занятия.

Физические упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей средней группы включают 2—3 упражнения, для старшей и подготовительной к школе групп — 3—4. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом, а также с выходом из-за стола.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минуток — активный отдых.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движения.

## 6. Рекомендации по проведению физкультминуток.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. 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. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, прыжки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

4. Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Нельзя ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

6. Вывод.

В дошкольном воспитании одними из главных задач являются - охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка; поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций. Физ. минутки играют большую роль и несут огромное значение в решении этих задач, они прежде всего предотвращают у детей переутомление, дают малышам хорошее настроение, развивают интерес к физическим упражнениям и желание их выполнять. Физ. минутка - это всегда весело, интересно и полезно! Она необходима и важна, это « минутка» активного отдыха, несущая огромные функции для растущего организма.

### **Использованная литература:**

1. Физкультминутки. С. А. Левина, С. И. Тукачёва. Волгоград: Учитель, 2005.
2. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. И. Е. Аверина. М.: Айрис-пресс, 2008. 144 с.
3. Дошкольное воспитание и развитие. Физкультурные минутки в детском саду. И. Е. Аверина. М.: Айрис-пресс, 2009. 112 с. Культура здоровья с



детства. Школа физкультминуток (1—4 классы). Ковалько В.И. М.: ВАКО, 2007. 208 с. Мастерская учителя.

4. В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений , гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая и подготовительная группа) М.: ВАКО, 2005-