

## «Организация и проведение весёлых физкультурных минуток в ДОУ»



### Физминутки в ДОУ, их важность и значимость.

Деятельность в дошкольном образовательном учреждении, которая не связана с движением дошкольников, является для их организма тяжёлой нагрузкой, так как у детей ещё присутствует неустойчивость нервных процессов. Дети быстро утомляются, у них снижается концентрация внимания, теряется интерес к получению новой информации и переработке её, что, конечно, неблагоприятно влияет на положительный результат и эффективность образовательной деятельности.

Каждому педагогу известно, что при непосредственной образовательной деятельности признаки утомляемости появляются через 12 - 15 минут у детей 7 - 8 лет, через 10 - 12 минут у детей 5 - 6 лет, и через 7 - 9 минут у детей 3 - 4 лет.

Можно выделить **основные признаки утомляемости у дошкольников** во время педагогического процесса:

1. Снижение концентрации внимания, и способности запоминать материал;
2. Ухудшение физической активности, нарушение осанки и координации движений;
3. Рассеянность, отвлекаемость, быстрая переключаемость;
4. Раздражительность, произвольные движения;
5. Перепады настроения;
6. Сонливость, зевота.

Причиной возникновения различных нервных расстройств может стать постепенное накапливание переутомления у ребёнка. Поэтому педагогу необходимо своевременно заметить признаки утомляемости, быстро и эффективно устранить их с помощью внедрения в педагогический процесс весёлой физкультурной минутки. Так как она оказывает положительное влияние на детей, на их дыхательную систему, сердечно - сосудистую систему, активизирует их кровоснабжение, укрепляет и

улучшает работоспособность нервной системы и благотворно влияет на деятельность мозга.

В дошкольном учреждении физминутку лучше проводить в середине образовательной деятельности, используя игровые действия в течение 1 - 2 минут.

#### **Задачи физминутки:**

1. Внести положительный заряд эмоций;
2. Снять напряжение и усталость;
3. Улучшить мелкую и общую моторику;
4. Развить чёткие координированные действия во взаимосвязи с речью.

СанПиН рекомендует пользоваться формой двигательной активности:

1. Утренняя гимнастика;
2. Ритмическая гимнастика;
3. Физкультурные минутки;
4. Подвижные игры и т.д.

#### **Требования к проведению физминуток:**

1. Физминутки во время занятия с дошкольниками проводятся на начальном этапе их утомления;
2. Необходимо проводить физминутки в чистом, хорошо освещённом и проветриваемом помещении;
3. В согласовании с видом образовательной деятельности и её содержанием, тщательно подбираются комплексы физминуток, в этом случае обязательно учитываются возрастные особенности детей;
4. Интересные упражнения по своей структуре должны быть просты и хорошо знакомы детям. Комплекс упражнений должен снимать напряжение многих групп мышц, переключать внимание детей, нервную систему приводить в норму и восстанавливать работоспособность детей;
5. Педагог во время проведения физминуток произносит слова громко, чётко, максимально выразительно, и выполняет движения синхронно с текстом или в паузах.

#### **Классификация физминуток.**

Физминутки интересны, разнообразны и их бесчисленное множество. Подобрать самые эффективные физминутки можно с помощью огромного количества книг, журналов и интернета. Выбор физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы занимаетесь с детьми, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

**Физминутки можно разделить на группы**, каждая из них содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости.

#### **Оздоровительные физминутки.**

##### **Танцевальные.**

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под весёлую музыку, движения простые и произвольные.

##### **Ритмические.**

В отличие от танцевальных, движения должны быть более чёткими, отработанными. Под музыку развивается у дошкольника чувство ритма. Часто такие физминутки выполняются под счёт.

##### **Гимнастика для глаз.**

Доказано, что полезно часто смотреть на зелёный цвет, так как он действует успокаивающе на зрительные анализаторы, способствует расслаблению глаз. Можно

попросить ребёнка посмотреть глазками вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая гимнастика - это активные или пассивные движения пальцами рук. Пальчиковые игры способствуют развитию не только ловкости и точности рук, но и стимулируют творческие способности. Педагогу в работе можно использовать массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры.

### **Физкультурно - спортивные физминутки.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Это традиционная гимнастика с равномерным чередованием вдохов и выдохов, которая выполняется под счёт. Каждое упражнение направлено на укрепление определенной группы мышц.

#### **Подвижные игры.**

Это могут быть игры с использованием мяча. Во время игры можно закрепить изученный материал, по аналогии игры «Съедобное - несъедобное», упражнения направлены на улучшение координации движения.

#### **Двигательно - речевые физминутки.**

#### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности. Упражнения: «Задуй свечу», «Надуй шарик», «Шторм в стакане» и др.

#### **Артикуляционная гимнастика.**

Артикуляционная гимнастика - это система специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата и отработку того или иного звука. Упражнения - «Звук вокруг», «Подражание животным»: дети показывают при помощи звуков полёт шмеля, проезжающую мимо машину, летящий самолёт и т. д.

А также к этой группе гимнастики можно добавить инсценировку небольших стихов. Дети по очереди читают стихи и одновременно выполняют ряд различных движений, как бы инсценируя их.

#### **Когнитивные физминутки.**

#### **Дидактические игры с движениями.**

При названии предмета или показе иллюстрации дети выполняют ряд упражнений.

Игра «Умный светофорчик»: красный цвет - дети стоят, жёлтый - сидят на стуле, зелёный - шагают на месте.

#### **Двигательные действия и задания.**

Физминутка может включать в себя элементы упражнения и мыслительной деятельности, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например, «Сколько будет 2+1, столько раз присесть, а 6-3, столько раз наклонить голову вправо...».

#### **Развивающие игры.**

Игры, направленные на развитие познавательных процессов, памяти, внимания, воображения, нахождения различий, объединения в целое, сравнения, выделение противоположностей.

Игры: «Большой - маленький», «Летим - плывём» - формируется навык, соотнесение действия с изображённым предметом.

### **Психогимнастика.**

Выражение различных эмоциональных состояний, чередование веселья и грусти при помощи мимики. Упражнение «Энергетическая зевота» - имитация зевоты, расслабление голосовых связок.

### **Креативные физминутки.**

#### **Гимнастика ума.**

Мини - викторины, кроссворды, ребусы, загадки. Эти игры способствуют развитию логического мышления, восприятия, воображения, внимания, памяти, познавательных процессов, умения быстро принимать решения.

#### **Необычные движения.**

Задания вида: как плывет корабль в штиль, в шторм, как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге.

#### **Сюжетно - ролевые игры.**

Сюжетно - ролевые игры вводят детей в мир взрослых, для получения навыков поведения в обществе. Развивается воображение и формируется способность примерять на себе диаметрально разные роли.

#### **Пантомимическая гимнастика.**

Связана с подражанием птиц, животных, например, «Петушок гордый, важный; лиса хитрая, она крадется; кошка ласковая, она умывается» ...

#### **Пальчиковая гимнастика.**

Здесь мы можем подключить фантазию и использовать любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных воображаемых предметов в воздухе, на столе, на полу (двумя руками одновременно).

**Физминутка** - это весёлые физические упражнения, направленные на снятие напряжения и усталости. Она необходима и важна для поднятия настроения и эмоционального заряда. Это «минутка» активного и здорового отдыха.

Яицкая Л.И.,  
учитель-логопед  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад 177»