

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. 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. 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. В 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 23 упражнения, для старшей и подготовительной к школе групп 34. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом а также с выходом из-за стола.

На занятиях рисованием и лепкой 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 по математике и развитию речи 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 34 раза, для старшего возраста 56 раз.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Физические упражнения проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, попадание в цель, набрасывание колец и др. спокойные игры. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений такой же, как на утренней гимнастике: вначале идут упражнения для рук и плечевого пояса, потом для мышц

туловища и ног. После этого дается чередование с ходьбой. Упражнения выполняются 56 мин под руководством воспитателя или самостоятельно. Но и в последнем случае воспитатель может подсказывать детям, какими упражнениями целесообразнее им заниматься.



Физкультминутки для дошкольников в стихах

«Руки вверх подняли — раз»

Руки вверх подняли — раз,
(Дети поднимают руки вверх).
Руки опустили вниз — два,
(Дети опускают руки).
На пояс руки поставили,
(Дети ставят руки на пояс).
Ноги присесть заставили,
(Дети приседают).
Головою повертели.
(Дети крутят головой).
И, на корточки присели.
(Дети садятся на корточки).

«Поднимаем выше ноги»

Поднимаем выше ноги,
(Дети идут по кругу, поднимая ноги).
Будто идём мы по дороге,
На носочки дружно встали,
(Дети стоят на носочки).
Руки кверху все подняли,
(Дети поднимают руки вверх).
Выше голову вперёд,
(Дети поднимают голову).
Дружно смотрим в потолок,
А, сейчас голову мы опускаем,
(Дети опускают голову).
И, на стулья приседаем.
(Дети садятся на стулья).

«Утята»

Превращаемся в утят,
(Дети садятся на корточки).
Начинаем танцевать,
(Идут друг за другом «как утята»).
Крылышками помашем,
(Дети по очереди, поднимают руки).
Крылышки мы спрячем.
(Опускают руки).
На лужайку мы пойдём,
(Дети идут по кругу).
И, гулять вдоль озера пойдём.
Всё. Присели, отдыхаем.
(Дети останавливаются).
Все мы головы склоняем,
(Дети опускают головы).
И тихонько засыпаем.
(Дети закрывают глаза и кладут руки под щеку).

«Наши ножки»

Наши ножки побежали,
(Дети бегут по кругу).
По тропинке,
(Дети чередуют шаг с бегом).
По лужайке,
Увидали речку,
(Дети останавливаются).
Речка наша, глубока,
(Присаживаются на корточки).
Речка наша широка,
(Дети выставляют руки в стороны).
Остановились ножки,
(Дети встают во весь рост).
Подпрыгнули совсем немножко,
(Дети подпрыгивают).
Наши ножки молодцы,
(Дети идут по кругу).
К берегу быстро пришли.
А, теперь пора им спать,
(Дети останавливаются).
Ножкам нужно отдыхать.
(Дети садятся, вытянув, ноги вперёд).

