

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

Методика проведения физкультминуток в процессе образовательной деятельности в условиях детского сада



Составитель:
Ваганова Евгения Владимировна
Инструктор по физической культуре

город Бердск

Актуальность: Физкультминутка является обязательной частью в структуре образовательной деятельности в детском саду. Физкультминутка является формой активного отдыха и способствует удовлетворению физиологической детской потребности в двигательной деятельности.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) в процессе образовательной деятельности, требующей интеллектуального напряжения. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к образовательной деятельности. Длительность физкультминуток 1,5-2 мин.; проводить их рекомендуется начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток

- *В форме общеразвивающих упражнений.* Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
- *В форме подвижной игры.* Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
- *В форме дидактической игры с движением.* Такие физкультминутки хорошо вписываются в образовательную деятельность по ознакомлению с природой, по развитию речи, по математике.
- *В форме танцевальных движений.* Используются между структурными частями образовательной деятельности под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.
- *В форме выполнения движений под текст стихотворения.* При подборе стихотворений обращать внимание на следующее:

- ✓ Текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки.
- ✓ Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом.
- ✓ Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой образовательной деятельности, его программной задачей.
- *В форме любого двигательного действия и задания.* Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование имитационных движений:
 - ✓ спортсменов (лыжник, конькобежец, боксёр, гимнаст),
 - ✓ трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)

Требования к проведению физкультминуток

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.
- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.
- Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
- 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.

- Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.
- Не нужно 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. При повторных проведениях физкультминуток, дети постепенно разучивают текст наизусть и начинают произносить его целиком, соотнося слова с движениями.

Литература

1. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
2. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
3. <http://www.moi-detsad.ru/konsultac542.html>