Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 «Веточка» городского округа Тольятти, Самарская область

**Физкультминутки как способ активного физического развития воспитанников**

Воробьева Татьяна Иосифовна, воспитатель

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого 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 (состояние, при котором сохраняется неподвижность всего тела и его частей.)

Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом, появляются непроизвольные побочные движения (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев) и т. д., нарушением осанки и координации движений.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей

3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности,

у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей, помогают развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

**Основные задачи физ. минутки:**

- снять усталость и напряжение;

- внести эмоциональный заряд;

- совершенствовать общую и мелкую моторику.

Рекомендуется проводить физ. минуткиначиная со средней группы. Но веселые физ. минутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста.

Во время проведения физ. минуток, дети могут сидеть за столом или стоять около стола, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.

**Требования к проведению физ. минуток**

Проводятся на начальном этапе утомления. (8-12-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала); как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий

Упражнения должны быть просты по структуре, сопровождаться стихами, доступны

и интересны каждому ребенку.

Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.

Содержание физ. минуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.

Комплексы физ. минуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Произносить тексты физ. минуток воспитатель должен максимально выразительно, 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.

**Где используем:**

В образовательной деятельности (познание, художественное творчество, труд, художественная литература, знакомство с окружающим и. т. д.)

Для концентрации внимания.

В режимных моментах для переключения с одного вида деятельности на другой.

**Классификация физ. минуток**

Различных физ. минуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете.

Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физ. минутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физ. минутки дети нуждаются больше всего.

**Физ. минутки делятся на группы: оздоровительные, физ. культурно – спортивные и двигательные – речевые, креативные физ. минутки.**

Итак, к оздоровительным физ. минуткам относятся такие физ. минутки как:

**Танцевальные.**

Эти физ. минутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов. 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.

**Ритмические.**

В отличие от танцевальных, движения в ритмическихфиз. минутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физ. минутки выполняются под счет.

И циклодних и тех же движений всегда повторяется с увеличением темпа.

Во время их проведения у детей **развивается музыкальный слух,** чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обучение детей **воспроизводить**ритмически рисунок хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.

**Упражнения или гимнастика для глаз.**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения для снятия напряжения; для предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от **интенсивности зрительной нагрузки.** Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Электронные зрительные физ. минутки**

Такие физкультминутки несут в себе несколько функций. Их главная  цель – сохранять зрение, и снимать зрительное напряжение. Система упражнений, изображенная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, развивает функции глаз, увеличивает мотивацию дошкольников к выполнению зрительной гимнастики, активизирует приятные эмоции. Методика выполнения электронной физ. минутки элементарна в использовании. Дети прослушивают музыку и одновременно следят за движением объектов.

Электронные физ. минутки можно применять на любом занятии для снятия перенапряжения глаз. Можно дополнять их стихами, разъясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

**Пальчиковая гимнастика.**

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают  пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физ. минуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с **речевыми проблемами.** Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Физ. культурно - спортивные физ. минутки включают в себя:**

**Общеразвивающие упражнения.**

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

**Подвижные игры**

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.

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.

**Двигательные - речевые физ. минутки сюда входят:**

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности.

Очень полезна для речи и для здоровья детей.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы,после интенсивной нагрузки с целью восстановления дыхания и укрепления дыхательных путей у ребенка,что в свою очередь приводит к снижению заболеваний. У детей улучшается кровоснабжение,активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Артикуляционная гимнастика**

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

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

**Дидактические игры с движениями**.

Рекомендовано их использовать вовремя непосредственно образовательной деятельности. Подбирать игры- физ. минутки, нужно к теме основного занятия

и учитывать сезонность. Например, если тема занятия «Овощи и фрукты», то можем использовать физ. минутку «Урожай» (текст и движения) или, например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Например, игра “Умный светофор” – на красный цвет – дети стоят, на желтый – сидят на стуле или приседают, на зеленый – шагают на месте.

 **Двигательные действия и задания.**

Физ. минутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например, “Сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево…”

**Развивающие игры.**

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Игры: «Большой – маленький», «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом.

**Психологическая гимнастика.**

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний. Чаще всего, можноиспользовать во всех играх и заданиях на формирование эмоциональной стабильности**.**

**Креативные физ. минутки в эту группу входят такие упражнения, как:**

**Гимнастика ума.**

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов, умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы.

**Необычные движения.**

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль. Это любимая игра детей «Море волнуется»

и т п. Используются эти задания, игры для облегчения и интенсивности умственной деятельности детей.

**Сюжетно – ролевые игры.**

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физ. минутки проводятся в стихах.

Например, «Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!»

**Пантомимическая гимнастика**.

Связана с подражанием животным, птицам, например, “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется…”

И в заключении хочу сказать, что физ. минутки – это “минутки” активного и здорового отдыха, веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Они необходимы и важны!

Не пренебрегайте физ. минутками, используйте их в своей деятельности, и тогда ваши дети будут здоровы.

**Библиографический список**

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. Использованные материалы и Интернет-ресурсы.

http://www.moi-detsad.ru/

https://nsportal.ru/