

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

*Консультация для педагогов*

**«Методика проведения физкультминуток в процессе образовательной деятельности ДОУ».**



Подготовила: Пахомова Я.С.

(инструктор по физ. культуре)



***Цель:*** Повышение компетентности педагогов в понимании значения и методики проведения физкультминуток в процессе образовательной деятельности в ДОУ.

Здоровье, как известно, на 50 % определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Роль движений для развития психики чрезвычайно велика. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

В последние годы возросли требования родителей по подготовке детей к школе. В связи с этим выросли объемы учебной нагрузки на детей. К сожалению, организм ребенка не всегда готов воспринимать обрушившиеся на него нагрузки без каких-либо изменений со стороны здоровья. 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. Как правило, через некоторое время после начала занятий, дети начинают проявлять повышенную отвлекаемость, слабую концентрацию внимания, выражено слабое запоминание, что говорит о снижении умственной работоспособности и как следствие этого, умственное переутомление.

Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физкультминутка.

***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.

«К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

***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**

1)Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

2)Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

3)Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.

4)Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.

5)Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.

6)Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.

7)Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

8)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.

9)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.

10)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.

Воспитатель наблюдает за самочувствием и поведением детей как во время физкультминутки, так и после неё. Данные наблюдения используются для боле рационального подбора упражнений и совершенствования методики.



*Фрукты*

Будем мы варить компот.                                  Маршировать на месте.

Фруктов нужно много.

Вот!                                        Показать руками - "много".

Будем яблоки крошить,                                     Имитировать, как крошат,

Грушу будем мы рубить,                                 рубят,

Отожмем лимонный сок,                                 отжимают

Слив положим и песок.                                      кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот,                                 Повернуться вокруг себя.

Угостим честной народ.                                 Хлопать в ладоши.

*Прогулка*

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.                                        Шагать на месте.

Ручки согревают, ручки потирают.                     Потирать рукой об руку,

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.        топать

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем,        приплясывать.

*Посуда*

Вот большой стеклянный чайник,        «Надуть» живот, одна рука на поясе,

Очень важный, как начальник. другая изогнута, как носик.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.                     Приседать, одна рука на поясе.

Вот фарфоровые блюдца, Кружиться, рисуя руками круг.

Только стукни - разобьются.

Вот серебряные ложки,         Потянуться, руки сомкнуть

Вот пластмассовый поднос над головой.

Он посуду нам принес.                           Сделать большой круг.

*Буратино*

Буратино потянулся.                                 Руки поднять вверх

и   потянуться на носочках.

Раз - нагнулся, два - нагнулся.                Наклоны влево и вправо.

Руки в стороны развел,                             Развести руки в стороны.

Ключик, видно, не нашел         Вращения руками перед грудью.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.         Руки поднять вверх и потянуться

на носочках.



*Движение*

Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.

Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.

*Я играю*

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол.                              Имитация удара ногой по мячу.

Я играю в баскетбол,                                 Имитация броска по кольцу.

И, конечно, в волейбол.                         Имитация паса в волейболе.

*Закаляемся*

Я утром закаляюсь,                                Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.         Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,      Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.              Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,               Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.                    Бег на месте.

*Овощи*

В огород пойдем,                                       Маршировать на месте.

Урожай соберем.         Идти по кругу, взявшись за руки.

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты          Имитировать, как срезают, таскают.

Круглый, сочный, очень вкусный.          Показать руками.

Щавеля нарвем немножко                        "Рвут".

И вернемся по дорожке.                         Идти по кругу, взявшись за руки.

*Наоборот*

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый: опустить руки - поднять; открыть рот - закрыть; согнуть руки - распрямить и т. д.