

«Физкультминутка как здоровьесберегающий фактор в образовательной деятельности ДОУ»

Подготовила воспитатель МБДОУ №52 «Берёзка»

Гребенюк Екатерина Евгеньевна

28.02.2022 г.

Физкультминутки проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минут, потому как именно в это время дети начинают утомляться. Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Физкультминутки, проводимые в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физкультминутки помогают расслабиться, снимают мышечную напряжённость, успокаивают нервную систему, устраняют застойные явления в нижних конечностях, в области таза и грудной клетки.

При работе с этой темой для меня было самым важным узнать больше о том, как способствовать оздоровлению детей. Дети в моей группе маленькие, большинство не посещали яслей и недавно пришли в сад, поэтому главной задачей было не навредить малышу свалившимися на него нагрузками.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту физических упражнений. Важно учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.



Можно выделить следующие виды упражнений, отрабатываемых на физкультминутках:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

В соответствии с этим я выделила виды физкультминуток, которые я применяла в своей работе с детьми. При этом моей целью было выяснить, какая из них принесет наибольшую пользу для малышей. Привожу ниже виды физкультминуток, применяемые мною в работе с детьми.

1. Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физкультминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.



2. 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 ребёнка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям.



3. Танцевальные физкультминутки.

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



4. Физкультурно-спортивные физкультминутки.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включить бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



5. Подражательные физкультминутки.

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел.



6. 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.



7. Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.



8. Релаксационные упражнения.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.



В качестве заключения могу отметить, что все виды физкультминуток благотворно сказались на малышах, благодаря их применению наши дети стали более спокойными, смыслёнными, проявляют больший интерес к занятиям, к концу дня чувствуют себя отдохнувшими, меньше капризничают, скорректировались недостатки речи, активизировался словарный запас, улучшилась осанка.



Спасибо за внимание!