

*Консультация для педагогов*

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



Подготовила: Аксёнова М.А.  
(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 более рационального подбора упражнений и совершенствования методики.

### *Фрукты*

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много.  
Вот!  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

Маршировать на месте.

Показать руками - "много".  
Имитировать, как крошат,  
рубят,  
отжимают  
кладут, насыпают песок.  
Повернуться вокруг себя.  
Хлопать в ладоши.

### *Прогулка*

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети.  
Ручки согревают, ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.  
Нам мороз не страшен, весело мы пляшем,

Шагать на месте.  
Потирать рукой об руку,  
топать  
приплясывать.

### *Посуда*

Вот большой стеклянный чайник,  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюда,  
Только стукни - разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
Вот пластмассовый поднос  
Он посуду нам принес.

«Надуть» живот, одна рука на поясе,  
другая изогнута, как носик.

Приседать, одна рука на поясе.  
Кружиться, рисуя руками круг.

Потянуться, руки сомкнуть  
над головой.  
Сделать большой круг.

### *Буратино*

Буратино потянулся.

Руки поднять вверх

Раз - нагнулся, два - нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

и потянуться на носочках.  
Наклоны влево и вправо.  
Развести руки в стороны.  
Вращения руками перед грудью.

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.  
Я играю в баскетбол,  
И, конечно, в волейбол.

Имитация удара ногой по мячу.  
Имитация броска по кольцу.  
Имитация паса в волейболе.

### *Закаляемся*

Я утром закаляюсь,  
Водичкой обливаюсь.  
воды.  
Пусть тельце будет красненьким,  
А ротик пусть зубастеньким.  
Пусть ручки будут чистыми,  
А ножки будут быстрыми.

Движения хлопанья по воде.  
Движения набрасывания на себя

Поглаживание рук.  
Улыбка.  
Имитация намыливания рук.  
Бег на месте.

### *Овощи*

В огород пойдем,  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты  
таскают.  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
Щавеля нарвем немножко  
И вернемся по дорожке.

Маршировать на месте.  
Идти по кругу, взявшись за руки.

Имитировать, как срезают,

Показать руками.  
"Рвут".  
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.