МБДОУ РК г. Керчь «Детский сад комбинированного вида № 46 «Солнышко»

Консультация для родителей:

«Организация и проведение физкультминуток»

2022г

Физкультминутки относятся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым с детьми в режиме дня.

Физкультминутка - это кратковременные физические упражнения – проводится в перерыве между организованной образовательной деятельностью (ООД), а также в процессе ООД, требующей интеллектуального напряжения.

Научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Утомление у детей обычно наступает после 10-12 минут. Оно сказывается на их поведении: отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть.

Продолжительность физкультминуток 2-3 минуты.

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)

Рекомендации по проведению физкультминуток

1.Перед применением физкультминутки необходимо детей познакомить с ее содержанием, отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движений. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2.Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.

3.Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в виде физкультминутки.

4.Произносить тексты физкультминуток надо выразительно, повышая или понижая голос, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5Нельзя ставить перед детьми сразу несколько задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

6.Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

7.Содержание физкультминутки варьируется в зависимости от характера и условий проведения.