



«Физкультминутки и их место в режиме дня»

Подготовила инструктор по ФК Аракелянц А.С.

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными 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. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба). Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);

- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

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.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п.

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре 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.

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.

Физкультминутки под стихотворный текст в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- ✓ стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;
- ✓ преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения;
- ✓ содержание текста стихотворения должны сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д.), повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

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.

Комплексы физкультминуток.

Дети шли, шли, шли.

В огород зашли.

Там увидели урода –

И скорей из огорода.

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

Дождинки Как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

Руки вытянуты, ладоши вниз.

*Потряхивают руками, топают
пляшут, ногами.*

Зайки, где вы пропадали?

Мы в капусте отдыхали

А капусту вы не ели?

Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

Так попробуй нас догнать!

Наклоняются, садятся.

трясутся от страха

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

Присесть, обнять колени руками,

Встать,

До неба дотянусь.

Поднять руки вверх, встать на носочки.

Ветер дует нам в лицо.

Машут руками на лицо.

Закачалось деревцо.

Качаются из стороны в сторону.

Ветер тише, тише, тише.

Приседая, машут руками вверх- вниз.

Деревцо всё выше, выше.

Тянутся вверх.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так —

Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

- Отчего-ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово.

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

Дождь

Капля - раз, капля - два,
Очень медленно сперва,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом.
Стали капли попевать,
Капля каплю догонять.
Кап-кап, кап-кап.
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем.

Хлопки руками на каждое слово.

Бег.

*Хлопки руками на каждое слово.
Свободные движения пальчиками.*

Соединить руки над головой.

Листопад

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.

Взмахи руками.

Повороты вокруг себя.

Обуваемся

Я умею обуваться,
Топать ногами.
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они, сапожки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

Если только захочу,

Руки перед грудью,

показывают "маленького братца".

Наклон вперед.

Погладить правую ногу.

Погладить левую ногу.

Снегопад

Белый снег, пушистый.
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

*Взмахи руками.
Повороты вокруг себя.*

Опуститься на корточки.

Машина- 1

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.

*Двигаться в заданном
направлении, вращая
воображаемый руль.*

Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш.
Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос".
Улыбнулись веселей и поехали скорей.

*Вращения руками перед грудью
Вращение воображаемого
руля.*

Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:
Хлоп, хлоп, хлоп.
Мы ножками потопаем:
Топ, топ, топ.

Весенний дождь

Полутру надел на ножки
Дождь хрустальные сапожки.
Где наступит сапожок
Там раскроется цветок.
От дождя травинки
Распрямляют спинки.

*"Пробегать" пальчиками одной руки
по другой
от предплечья к кисти.
Похлопывать руки ладонями.*

Поглаживать руки ладонями.

Солнышко

На носочки встанем,
Солнышко достанем.
До пяти считаем,
Руки поднимаем.

Радуга

В небе радуга висит
Детвору веселит.
С нее, как с горки,

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.

Пароход

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход
Он назад шагнул сначала.
А потом шагнул вперед.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

Потягушеньки

Потягушеньки моей душеньке.
Тянем ноженьки, тянем рученьки.
Сон, скорей уходи, сила, приходи.
Улыбнись, глазок, хоть один разок.

Прогулка

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем.
Ля-ля-ля-ля,
По улице идем.
Ля-ля-ля-ля,

В воздухе "нарисовать" радугу.

Потянуться вверх и помахать кистями рук.

Опустить руки вниз.

Загибать пальцы на руке.

Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.

Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.

Улыбка - мимическое движение.

Шагать на месте.

4 хлопка.

Шаги на месте.

4 хлопка.

Мы песенку поем.

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.

Птички

Птички прыгают, летают,

Птички весело поют,

Птички крошки собирают,

Птички зернышки клюют.

Перышки почистили,

Клювики почистили,

Дальше полетели

И на место сели.

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,

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.

Птички

Птички прыгают, летают.

Шаги на месте.

Маршировать на месте.

Показать руками - "много".

Имитировать, как крошат, рубят,

отжимают

кладут, насыпают песок.

Повернуться вокруг себя.

Хлопать в ладоши.

Шагать на месте.

Потирать рукой об руку,

топать

приплясывать

Машут руками и подпрыгивают.

Птички крошки собирают.

"Клюют".

Перышки почистили.

Погладить руки, носики.

Клювики почистили.

Машут руками.

Птички летают, поют,

"Клюют".

Зернышки клюют.

Посуда

Вот большой стеклянный чайник,

*"Надуть" живот, одна рука на поясе,
другая изогнута, как носик.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Приседать, одна рука на поясе.

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюда,

Кружиться, рисуя руками круг.

Только стукни - разобьются.

Потянуться, руки сомкнуть над головой.

Вот серебряные ложки,

Вот пластмассовый поднос

Сделать большой круг.

Он посуду нам принес.

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.*

Зарядка

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три - четыре

И на месте поскакать - пять.

В лесу - 1

Мы шли-шли-шли,
Землянику слева нашли,
Сели, поели,
Опять пошли.
Мы шли-шли-шли,
Подберезовик справа нашли,
Взяли в корзинку,
Опять пошли.

В лесу - 2

Мы в лес пошли, топор нашли.
Дрова рубили:
- Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки - в замок, энергичные
наклоны вперед.*

Лиса

Лисонька - лиса бежала,
Хвостик в лапочках держала,
Чтобы хвост не замочить,
В лужицу не уронить.

*Наклоны вправо и влево,
прыжки на месте.*

Белка

Белка спрячется в дупле,
Не найти ее нигде.

*Кисти согнуты перед грудью,
прыжки с продвижением
вперед.*

Зайка

Зайка серый быстро скачет,
Словно мячик, словно мячик.

Лягушки

Лягушки - квакушки совсем не спешат,
А учат они топтать веселых лягушат.
Шаги на месте с высоким подниманием коленей.

*Руки согнуты в локтях,
пальцы раздвинуты.*

Движение

Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу.

Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.
Ноги мишка поднимает: топ - топ.
Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.
И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.
Младший мишка - торопыжка:
шлеп - шлеп - шлеп.
Шлепает по лужам мишка:
шлеп - шлеп - шлеп.

Топать ногами.

Хлопки у правой и левой щеки.

Ударять ладонями по коленям.

Повторяй за мной

Кто хочет быстрым стать
И время не терять,
Пусть за моей спиной
Все делает за мной.
Движенья рук и ног
Ты повторяй, дружок.

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.

Смелый солдат

Знают все ребята,
Смелого солдата,
Смелого солдата не сломить.

Марш.

Знают все ребята,
Смелого солдата
Никогда не смогут победить.

Сгибание рук в локтях - "силачи".

Закаляемся

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

*Движения хлопанья по воде.
Движения набрасывания на себя
воды.
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
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

*Маршировать на месте.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Имитировать, как срезают,
таскают, копают.
Показать руками.
"Рвут".
Идти по кругу, взявшись за руки.*

На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали.

*Дети машут руками перед собой.
Имитировать, как встают на лыжи и
едут.*

Боровик

По дорожке шли,
Боровик нашли.
Боровик боровой
В мох укрылся с головой,

*Маршировать.
Наклониться
Руки над головой в "замке".*

Мы его пройти могли –
Хорошо, что тихо шли.

Ходьба на месте.

Сапожок

Куй – куй сапожок,
Дай скорее молоток
А не дашь молоток
Не найдёшь сапожок

*Руки к плечам, сжаты в кулачки
в стороны.*

*Кулачок о кулачок стучат
Наклон вперёд, выпрямиться.*

Лодочки

Две лодочки по озеру
Широкому плывут
Гребцы сидят на лодочках
И весело гребут.

*Сидя, руки перед грудью отводить
в стороны с разведением рук в
стороны.*

*руки вперёд, пальцы сжаты в
кулачки, сжимать и разжимать
пальцы, руки – вперёд, к груди,
опустить вниз.*

Ива

Во дворе стояла ива,
Ветерок её качал
То налево, то направо,
То верхушки колыхал.

*Маршировка, поднять руки через
стороны, руки кверху, руки
свободно вниз, стряхнуть кисти рук*

Паровоз

Загудел паровоз,
Он вагончики повёз
Чох – чох, чу – чу!
Я далёко укачу.
Вагончики зелёные
Бегут, бегут, бегут
А круглые колёсики
Всё тук да тук да тук

*Движения руками, имитируя движе
ния колёс(руки согнуты в локтях).*

*Маршировка на месте, руки на
поясе, наклоны в стороны,
опустить руки,
маршировка высоко поднимая ноги.*

Существуют разнообразные формы работы детского сада с родителями по физическому воспитанию.

1. Беседы и лекции для родителей.
2. Практикумы для родителей (ознакомление с техникой движений, особенностями проведения подвижных игр).
3. "День открытых дверей" — с целью ознакомления с постановкой физического воспитания в детском саду.
4. Групповые родительские собрания.
5. Общие родительские конференции.
6. Спортивные праздники с участием родителей.
7. Конкурс "Лучшая спортивная семья".
8. Организация фотовитрин, стендов по физическому воспитанию в "Уголках родителей".
9. Открытые занятия по физкультуре для родителей.

Примерный план лекций-бесед по физическому воспитанию для родителей:

1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания детей в семье.
3. Утренняя гимнастика в детском саду и в семье.
4. Прогулки и экскурсии с детьми дошкольного возраста.
5. Условия, необходимые для формирования правильной осанки.

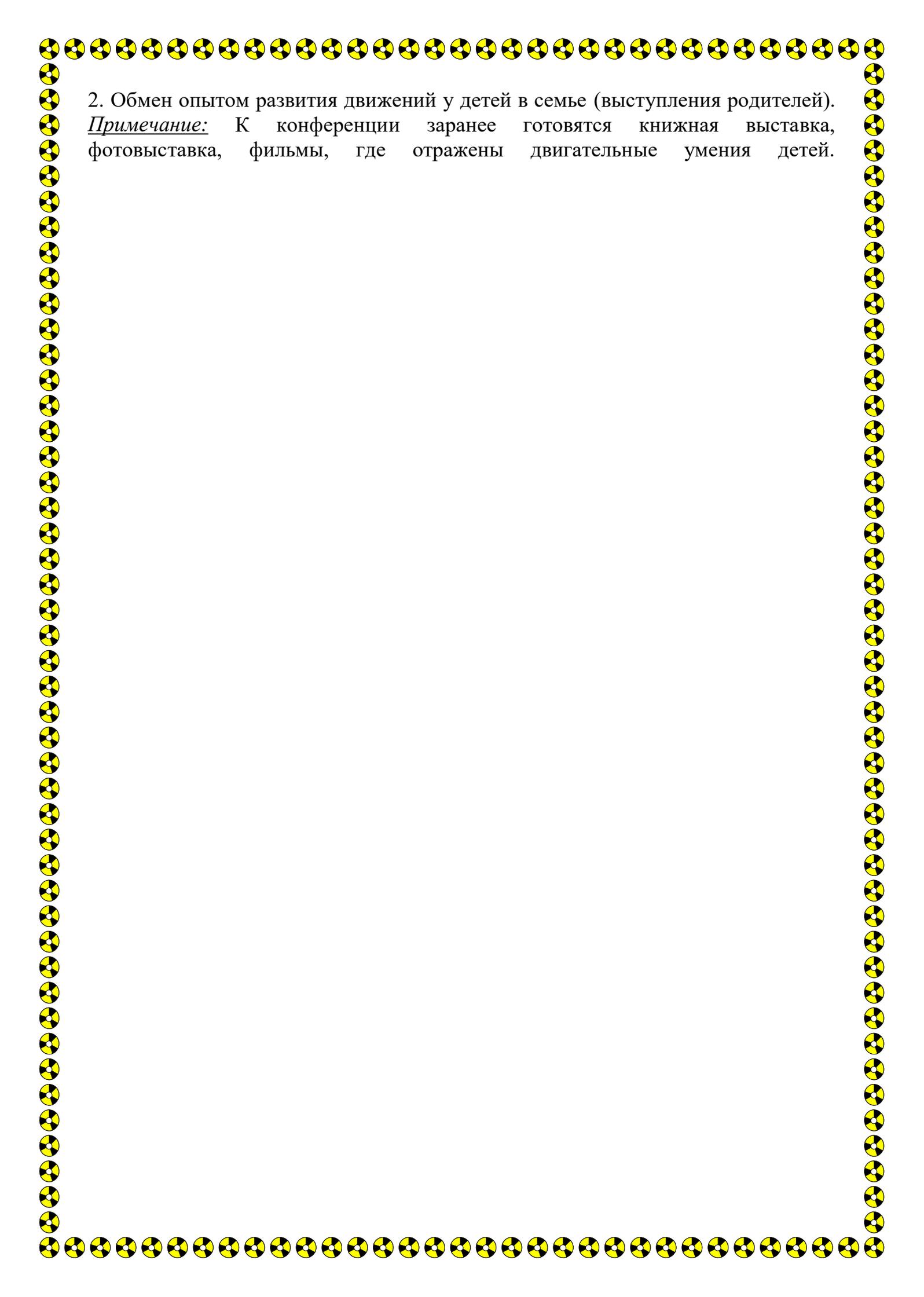
Примерный план педагогического практикума с родителями:

1. Знакомство с особенностями и техникой основных движений (ходьбой, прыжками, бегом, метанием).
2. Содержание и правила проведения подвижных игр с детьми.
3. Общеразвивающие упражнения для детей разных возрастных групп.
4. Знакомство с техникой спортивных развлечений: лыжи, коньки, плавание и т. д.

Примерный план конференции для родителей по физическому воспитанию:

Тема: "Особенности основных движений у детей разных возрастных групп".

1. Выступления воспитателей с анализом развития движений у детей своей группы.



2. Обмен опытом развития движений у детей в семье (выступления родителей).

Примечание: К конференции заранее готовятся книжная выставка, фотовыставка, фильмы, где отражены двигательные умения детей.