

Консультация для родителей по использованию физкультминутки с детьми с ОВЗ

Физкультминутка – это кратковременные физические упражнения, проводимые во избежание утомления детей, для восстановления умственной деятельности.

Цель – физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности.

Особенности психического развития детей с интеллектуальной недостаточностью таковы, что свойственные им недостатки внимания, быстрая истощаемость психических процессов, пресыщение учебным материалом, дают основания для проведения одной, а иногда и двух физкультминуток на занятиях.

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Структура:

- длительность физкультминуток -1.5-2 минуты;
- Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

Все физкультминутки условно можно разделить на несколько групп:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными

типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой.

К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения для снятия общего и локального утомления т. п. , Герои и персонажи таких физкультминуток – мышки, кот, хомячок, кузнечик, зайка, петух, ворона и т. п.

2. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и Т. д.

3. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина»» (сидя на стульчиках опереться пальцами ног в пол и делать маленькие шажки, как балерина на пуантах). «Цапля»(ходьба на носках, спина прямая.) «Медвежонок» (ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней, руки на поясе).

5. Упражнения, корректирующие осанку. Неправильная поза во время занятий способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. «Ели, ёлки, ёлочки» (стоя на носках руки вверх; руки в стороны, ступни прижаты к полу; присесть, руки вперёд).