Использование физкультминуток на занятиях в Детском саду

В последние годы возросли требования по подготовке детей к школе, в связи с чем выросли объемы учебной нагрузки на детей. Детям большее время приходится проводить в статичном положении, а это оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребенка и здоровье в целом. При длительном статическом положении дети начинают отвлекаться, поворачиваться, плохо запоминают материал, что говорит о снижении умственной работоспособности и как следствие этого, умственное переутомление. Умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. В условиях детского сада одним из регуляторов умственной работоспособности являются физкультминутки между занятиями и в процессе занятий.

Физкультурная минутка - это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Целью проведения физкультурной минутки является повышение или удержание умственной работоспособности детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечение кратковременного активного отдыха для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Длительные статические нагрузки, связанные с сидением, неблагоприятно воздействуют на ребенка. Движения способствуют активному отдыху и повышению работоспособности, поэтому в занятия необходимо включать двигательные компоненты в виде физкультминуток. Физкультминутки обновляются еженедельно.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей дает положительные результаты. Физкультминутка не должна быть дольше 2.

Физкультминутку не обязательно проводить на всех занятиях, она становится необходимой только при утомлении детей, но важно не упустить начальную стадию утомления, при которой и проводится физкультминутка. Содержание физкультминутки должно относиться к теме занятия, это поможет закрепить изученный материал.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют воспитателю проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только появляются первые признаки утомления. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению.

Виды физкультминуток:

* Упражнения для снятия общего или локального утомления — упражнения для крупных мышечных групп: наклоны туловища в стороны, поскоки, приседания в быстром темпе, потягивания, махи руками, ходьба и бег на месте и др.;
* Упражнения для кистей рук: сжимания разжимания кистей рук, отведение и приведение, пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз: посмотреть направо, налево, круговые движения, частое моргание, прикладывание теплых ладоней к закрытым глазам и др.;
* Гимнастика для слуха: массаж мочки уха, круговые движения всего уха, подергивания за ушки, потягивания ушей в стороны и др.;
* Упражнения, корректирующие осанку: упражнения «лодочка» («волна»), «лягушка», «велосипед», «ножницы» и др.;
* Дыхательная гимнастика: с проговариванием звуков на выдохе.

Таким образом, значение физкультминутки в умственной деятельности ребенка велико, так как она:

* ослабляет утомление детей;
* способствует развитию речи, координации движений и мелкой моторики;
* улучшает осанку детей; усиливает обмен веществ в организме;
* развивает произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться;
* активизирует дыхание и кровообращение; оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.



