«Физминутки». Здоровьесберегающие технологии в детском саду. «Физминутки».

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. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения у детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка! Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления проявляются у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7лет - через 12-15 минут!

ФИЗМИНУТКА – это одно из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха!

Задачи физминуток:

успокаивают нервную систему;

восстанавливают работоспособность детей; активизация сердечно – сосудистой, дыхательной системы; улучшение общего состояния;

переключить внимание с одной деятельности на другую;

снятие напряжения с мышц, вызванное неподвижным состоянием;

развитие речи, памяти ; развивают координацию.

Требования к физминуткам:

упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжения

упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям

носить игровой характер

комплекс должен состоять из 1-2 упражнений, повторять 2-3 раза

Физминутки бывают:

Танцевальные

Ритмические

Двигательно – речевые

Игровые

Имитационные

Упражнения для глаз

Релаксационные упражнения

Где используем:

В образовательной деятельности (познание, худ. творчество, труд, художественная литература, знакомство с окружающим и. т. д.)

Для концентрации внимания

В режимных моментах для переключения с одного вида деятельности на другой

Работа с родителями:

Оформление консультаций в родительский уголок

Проведение физминуток совместно с родителями

Индивидуальные консультации с родителями о пользе физических пауз