Консультация для воспитателей

Рекомендации по проведению физкультминуток для дошкольников

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки – повысит или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить активный кратковременный отдых 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.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно имитирующего характера – как птички пьют воду, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т.д.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5-8

И физические упражнения, и игры должны быть хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.

Прежде всего, каждый педагог должен помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз – активный отдых.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики.

Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круглой веревкой, обручами. Дети старшего дошкольного возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобнее исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.

Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.

Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение – ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе.

Исходное положение для рук – руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, поизносить звуки или слова. например, при наклонах вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т.д.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественно и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников, и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

## Цветные физкультминутки

Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Мы выбираем одежу любимого цвета, у ребенка рука тянется к игрушкам, приятным для глаз.

Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше самочувствие, на наше эмоциональные состояния. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие функциональные изменения в организме: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т.п.

Давайте попробуем при помощи разноцветных физкультминуток повлиять на улучшение самочувствия наших воспитанников во время занятий.

У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Даже если ребенок заплакал, видя игрушку определенного цвета, это говорит о том, что мы неудачно использовали конкретный цвет. Как добиться соответствия нашей жизни с цветом?

«Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении – гармония в жизни»- известный постулат японских педагогов. Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя разноцветные физкультминутки.

Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент – появление «гостя» то есть куклы, игрушки, любого предмета соответствующего цвета. Сначала дайте детям возможность насладиться цветом, а потом уже предлагайте упражнения.

Например: **белые физкультминутки.**

Белый включает в себя все цвета и издревле считается цветом очищения и божественности. Белый цвет ассоциируется с облаками, неземным светом, чистотой и святостью. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра. Если человек предпочитает белый цвет серому, значит, он готов освободиться от старых привязанностей и начать новую жизнь. Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

Белый дает ощущение чистоты и святости, но следует помнить, что все подавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности и неприступности.