

Консультация для педагогов

«Физкультминутка как форма двигательной активности детей 3-5 лет»

Составила: Вовчук И.Н.

Целью и задачами физкультминуток является повышение или удержание умственной работоспособности детей во время проведения НОД, обеспечение кратковременного активного отдыха для дошкольников, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Для физкультурной минутки 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.

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

Группа упражнений, применяемая **при утомлении плечевого пояса, шеи, рук**, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

Группа упражнений, направленная на **восстановление работоспособности кистей и пальцев рук**, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. Это может быть во время письма, лепки, рисования и других занятий. В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

Физкультминутка «Лягушки»

И.П.: сидя за столом.

Мы – лягушки-попрыгушки, Неразлучные подружки. Животы зеленые, С детства закаленные.	<i>Четыре хлопка ладонями по столу. Руки перед грудью, пальцы в «замок». руки поднять вверх, ладонями кверху. Руки в стороны, предплечья поднять вверх, пальцы сжать в кулак.</i>
Не грустим мы и не плачем,	<i>Кисти рук вправо-влево, пальцы раскрыты, ладони вперед перед собой.</i>
Дружим, не ругаемся,	<i>Дружеские рукопожатия то правой рукой сверху, то левой рукой сверху.</i>
Целый день по лужам скачем, Спортом занимаемся.	<i>Четыре хлопка ладонями по столу. Хлопок перед собой, руки поднять вверх.</i>

Группа упражнений, применяемая **при утомлении глаз**, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

Физкультминутка «Бабочка»

И.П.: сидя за столом

Спал цветок И вдруг проснулся,	<i>Закрывать глаза, расслабиться, Помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.</i>
Больше спать не захотел Встрепенулся, потянулся,	<i>Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох).</i>
Взвился вверх и полетел.	<i>Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.</i>

Группа упражнений, способствующая **повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера**, используется при монотонной работе на занятии, а также при разучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определенной физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребенка.

Физкультминутка «Пляски»

И.П.: стоя возле стола

Вот какой веселый пляс *Поочередно ноги поставить на пятку, вперед, руки на пояс.*

Начинается у нас! *Полуприсед с поворотами туловища направо-налево.*

Не стоит никто на месте, *Нога на пятку в сторону, руки согнуты в стороны, то же с другой ноги.*

Все танцуют с нами вместе, *Приседая и вставая, колени вправо-влево «Твист».*

Все ногами топают, *Притопы ногами, руки на пояс.*

Все в ладоши хлопают! *Два хлопка перед собой. Два хлопка о колени.*

Вот веселые дела - *Руки вытянуть в стороны, прогнуться.*

Группа наша в пляс пошла! *Притоп правой, левой ногой, руки на пояс.*

Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового учебного материала. В комплексы упражнений могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

Физкультминутка «Лебеди»

И.П.: стоя возле стола

Лебеди летят, *Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку)*
Крыльями шумят.

Прогнулись на водой, *Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.*
Качают головой. *Повороты головы.*

Прямо и гордо *Выпрямиться, руки за спину – проверить осанку, пауза 3-4 сек*
Умеют держаться.

И очень бесшумно *Руки вниз – потянуться вверх*

На место садятся. *Сесть на стул, туловище держать прямо*

Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряженной умственной и физической работе

на уроке или в конце учебного дня. В комплексы входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, посегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

Комплекс упражнений «Змея»

И.П.: сидя за столом, локти на столе, ладони вместе.

Шуршит змея, *Вдох – зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе*

Ш-ш-ш. *Выдох, зигзагообразно опустить руки вниз под стол, ладони вместе*

Шипит змея, *Вдох – повторить поднимание рук*

Ш-ш-ш. *Выдох – повторить опускание рук*

Ползет, ползет, старается. *Вдох – развести руки в стороны, ладонями вверх*

Ш-ш-ш. *Выдох – опуская ладони вниз, руки скрестно на грудь*

Обманчив тихий шорох и покой *Вдох – повторить – руки скрестно на грудь*

Используемые интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/26/konspekt-tematicheskikh-fizkultminutok-s-uchyotom-vozrastnyh>