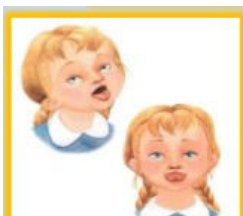


При составлении занятия с ребенком учитывайте следующее:

- включайте физкультминутку лучше во вторую половину занятия.
- выбирайте упражнение в зависимости от характера и условий проводимого занятия.
- физкультминутка не должна длиться более 2 минут.
- еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.
- учитывайте возраст детей-выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям
- если дети работают сосредоточено, то пока физкультминутку проводить не следует.



Рекомендации

Взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления во время занятий у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»
К.Д.Ушинский

Адрес: 628484, улица Бакинская, дом 43, г. Когалым,
Ханты - Мансийский автономный округ - Югра,
Тюменская область .
E-mail: Flower7.2014@yandex.ru

МАДОУ «Цветик-семицветик» г.Когалым



Что такое физминутка? Для чего она нужна?



Старший воспитатель: Романюк О.В.

Физкультминутки - динамические паузы, проводимые на занятиях в ДООУ, состоящие из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Обычно физкультурные паузы проводятся в течение 1-2 минуты, во время занятия.

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.

Основные задачи физминуток заключаются в :

- снятии усталости и напряжения;
- внесении эмоционального заряда;
- совершенствовании общей моторики;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью

Классификация физкультминок:

1. Двигательно-речевые.
2. Упражнения для глаз.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Зарядка для языка

Двигательно-речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи.

Упражнения для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!



Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников выдержать в руках карандаш или кисточку-большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, тем красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

ДВА МЕДВЕДЯ (О. Крупенчук)	
Сидели два медведя На тоненьком суку:	Руки согнуты в локтях (сжаты в кулаки), прижаты к туловищу. Ребенок поворачивается из стороны в сторону.
Один читал газету,	Разводим руки в стороны, как при чтении газеты.
Другой молотил муку.	Стучим одним кулаком по другому.
Раз ку-ку, два ку-ку, Оба плюхнулись в муку.	Кулаки «падают» на колени.
Нос в муке,	Показываем пальцем на нос.
Хвост в муке,	Показываем рукой за спину.
Ухо в кислом молоке.	Беремся пальцами за ухо.

Зарядка для языка.

Органы артикуляции должны уметь быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков, слов, фраз можно только при условии хорошей подвижности органов артикуляционного аппарата, их умении перестраиваться и работать слаженно, и координировано.

Вкусное варенье

Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху-вниз (можно помазать вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно ее оттянуть вниз рукой).

