МБДОУ детский сад №7 «Жемчужинка»

**Пед. Час: « Физкультурно – оздоровительная работа в контексте ФГОС»**

**Вопрос: «Физкультурные минутки в образовательном процессе».**

Подготовила вос – ль: Шиян Н. С.

Станица Егорлыкская апрель 2023г

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.

      Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые**физминутки**. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

      Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

      Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

**Основные задачи физминутки:**

- снять усталость и напряжение;

- внести эмоциональный заряд;

- совершенствовать общую и мелкую моторику.

**Требования к проведению физминуток**

Проводятся на начальном этапе утомления.

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.

Содержание физминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.

Произносить тексты физминуток воспитатель должен максимально выразительно, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

**Классификация физминуток**

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе деятельности? На эти вопросы должен ответить воспитатель, прежде чем предложить детям выполнить физминутку.

**Оздоровительные физминутки**

***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

***Ритмические.***

В отличие от танцевальных, движения в ритмическихфизминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

***Гимнастика для глаз.***

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет. Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

***Пальчиковая гимнастика.***

Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. К ней можно отнести массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).

*Примеры детского пальчикового массажа:*

- расположите ладонь малыша у себя на ладони, после чего погладьте каждый его пальчик;

- большим и указательным пальцами своей руки совершите круговые массирующие движения каждого пальчика ребенка;

- согните и разогните пальчики малыша (все пальцы вместе или каждый пальчик по отдельности);

- точечно нажмите указательным пальцем своей руки на верхнюю фалангу (подушечку) каждого пальца малыша;

- нанесите последовательные легкие удары по кончикам полусогнутых пальцев малыша.

*Примеры пальчиковых упражнений для детей с предметами и материалами:*

- составление узоров из счетных палочек и спичек;

- застегивание и расстегивание замков, пуговиц, липучек и кнопок, завязывание шнурков;

- ощупывание и захватывание предметов разной величины, формы и фактуры: гимнастической палки и нитки, ваты и бумаги, шара и куба, меха и шелка и т.д.;

- продвижение указательным пальцем мелких предметов по столу с последующим сбрасыванием их в коробочку (пуговицы, скрепки, бусинки, крупяные изделия);

- рисование пальчиками по песку, манке;

- выгибание из проволоки разных силуэтов;

- сжатие плотной бумаги в комочки и разглаживание комочков;

- работа с пипеткой (капать капельки воды по нарисованному контору);

- работа с губкой или резиновой грушей (при помощи губки или груши перемещать воду из одной емкости в другую);

- работа с прищепками (конструирование из прищепок);

- завязывание и развязывание узелков на веревочке (шнурке).

**Физкультурно - спортивные физминутки**

***Общеразвивающие упражнения.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.  
Два – нагнуться, потянуться.  
Три – в ладоши три хлопка,   
Головою три кивка.

***Подвижные игры***

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.

**Двигательно - речевые физминутки**

***Дыхательная гимнастика***

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности. Упражнения: «Задуй свечу», «Надуй шарик», «Шторм в стакане» и др.

***Артикуляционная гимнастика***

Артикуляционная гимнастика - это система специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата и отработку того или иного «западающего» звука. Упражнения: «Подражание животным», «Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т д.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз – наклон и два – наклон!  
Зашумел листвою клен! *(Дети показывают и изображают шум листьев)*

**Когнитивные физминутки**

***Дидактические игры с движениями.***

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шагают на месте, “Зверь-птица-рыба”

***Двигательные действия и задания.***

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево…”

***Развивающие игры.***

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Игры: «Большой – маленький», «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом.

***Психогимнастика.***

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний. Упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

**Креативные физминутки**

***Гимнастика ума.***

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов, умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы.

***Необычные движения.***

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

***Сюжетно – ролевые игры.***

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физминутки проводятся в стихах.

*Например:* «Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!»

***Пантомимическая гимнастика.***

Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”…

***Пальчиковая гимнастика.***

Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на столе, в тетради (двумя руками одновременно).

**Заключение**

**Физминутка** – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Она необходима и важна,  это -  “минутка” активного и здорового отдыха.

***Физминутка – это весело, интересно и полезно!!!***