(cc) BY

Колесникова Юлия Александровна
магистр пед. наук, воспитатель
Гамза Екатерина Сергеевна
магистр пед. наук, воспитатель
Хлапонина Марина Сергеевна
магистр пед. наук, воспитатель
МДОУ «ЦРР – Д/С №4 п. Майский»
п. Майский, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ДОО

Аннотация*: в материале статьи раскрывается значение физкультминуток, показана необходимость использования их на занятиях. В статье говориться о том, как влияет физкультминутка на процесс обучения ребенка. Данная статья будет интересна воспитателям образовательных организаций.*

Ключевые слова*: физкультминутка, переутомление, статическое напряжение, работоспособность, здоровье детей.*

Любая 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.

Взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление может перейти 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.

Физкультминутки в ДОО, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1–2 минуты в виде игровых действий.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающимися 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.

Физкультурные минутки – кратковременные физические упражнения – проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения *(развитие речи, рисование, математика и др.)*.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины.

Для физкультурной минуты составляют комплекс упражнений, включающий в себя 3–4 простых упражнения для больших групп мышц. На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа *«Поза замка»*; упражнения *«Сова», «Умная шляпа»* и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба.

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую и мелкую моторику.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- *упражнения для кистей рук;*
- *гимнастика для глаз;*
- *упражнения, корректирующие осанку;*
- *дыхательная гимнастика;*

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- *упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.*

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Таким образом, введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Комплексная программа воспитания / В.Г. Алямовская. – М: Аркти, 1993. – 132 с.

2. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю.Е. Антонов. – М.: АРКТИ, 2001. – 199 с.

3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника / В.Н. Зимонина. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2003. – 304 с.

4. Сайкина Е.Г. Физкультпривет минуткам и паузам / Е.Г. Сайкина. – СПб : Детство-Пресс, 2006. – 376 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)