МБДОУ ЦРР детский сад №37 «Щелкунчик»

Консультация для воспитателей

**«Использование физкультминуток в образовательном процессе»**

**Подготовила: Воститатель подготовительной**

 **к школе логопедической группы**

 **Вильдяева Т.Е.**

**Февраль 2022 год**

По данным ученых-физиологов ( Павлов И.П., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Лурия А.Р.) образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от педагога, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения дошкольников, подобные перечисленным,  являются очевидным сигналом для любого педагога, что детям срочно требуется физминутка!

Обследование двигательной сферы детей с нарушениями речи позволяет обнаружить у них некоторое отставание физического развития. К ним относятся:

- гипер- и гиподинамия;

- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

- нарушение общей моторики;

- дискоординация движений;

- несфоромированность функции равновесия;

- нарушение ориентировки в пространстве.

Я использую физминутки в образовательной деятельности как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

**Значение физкультминуток**.

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 педагог должен знать, что признаки утомления у детей 5- 6 появляются через 10-12 минут непосредственной образовательной деятельности, у 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. 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 непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! 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. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна,  это -  “минутка” активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

Физминутка– это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас? Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы педагог обязательно должен знать прежде, чем предложить физминутку детям. Выбор той самой эффективной, подходящей нашим детям именно сейчас  физминутки зависит от того, каким видом деятельности мы в данное время занимаемся с дошкольниками.

Цель проведения физкультминуток – способствовать оздоровлению детей.
Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. При этом важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

 **Требование** к проведению физкультминуток:

* Проводятся на начальном этапе утомления (8-12-я минута НОД, зависит от возраста, вида деятельности, сложности материала);
* Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
* удобны для выполнения по ограниченной площади;
* включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
* Содержание должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
* Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.
* Выполнять упражнения следует вместе с детьми.
* Нельзя принуждать делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания.
* Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст
* Физкультминутки, также, как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству.

 **Снять напряжение, активизировать внимание детей**позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии. Можно выделить следующие виды физкультминуток:

• Упражнения для снятия общего и локального утомления;
• Упражнения для кистей рук;
• Гимнастика для глаз;
• Упражнения, корректирующие осанку;
• Дыхательная гимнастика.
• Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

***Упражнения для снятия общего или локального утомления***
Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

***Упражнения для кистей рук***

При работе с дошкольниками особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонкокоординированных движений кистей рук. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка - дошкольника еще недостаточно развиты.

***Гимнастика для глаз***

***Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки***Нарушение осанки у школьников влечет за собой нарушение здоровья.
Причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни дошкольника:
• гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений.
• несоответствие размеров мебели росту ребёнка,
• недостаточное освещение.

***Дыхательная гимнастика*.**
Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

***Использование музыки и танца для физкультминуток***
С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека.

Танцы полезны, потому что:
• укрепляют сердечно-сосудистую систему,
• поддерживают мышцы в тонусе,
• развивают дыхательную систему.

Танцевальные движения делают тело легким, подвижным, выносливым, значительно улучшится координация движений и равновесие.

Все физминутки является необходимыми элементами непосредственно образовательной деятельности, улучшают функционирование речевых органов и оказывают положительное влияние на выработку правильных речевых навыков. Физминутки универсальны и их разнообразие и наполнение содержанием зависит только от Вашей фантазии и желания работать с детьми весело и интересно.

Главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых. Успехов Вам, дорогие педагоги!