

Азбука физкультминутки для дошкольников



Для ребёнка вся жизнь протекает в игре!

В игре он учится, в процессе игры мы его развиваем, воспитываем. Что же это такое - **физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки. Они развивают детей физически, помогают снять утомление, развивают эмоции, будят творческую фантазию и воображение.

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием и даются в игровой форме. На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными.

С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями. Например, детям предлагают похлопать в ладоши столько раз, сколько будет показано предметов; прыгнуть на месте на один раз меньше количества показанных игрушек и т. д. Кроме того, с детьми проводятся специально подобранные физические упражнения. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим интересом продолжают занятия.

Физические упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей.

На занятиях **рисованием и лепкой** детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.

На занятиях **по математике и развитию речи** даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой. Заканчивается физкультминутка ходьбой в медленном темпе, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия

Физкультминутка очень полезна тем, что ребенок знакомится со своим телом, узнает красоту слова, ритм. Веселая физкультминутка - прекрасная возможность снять отрицательное воздействие от статической нагрузки, и размяться между занятиями, которые требуют усидчивости и повышенного внимания малыша.