КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

«ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».

Физкультминутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятии, обеспечить кратковременный активный отдых детям во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом напряжении, мышцы кисти рук. Исходя из этого, для физминуток составляют комплекс, включающий в себя 3-4 упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагают упражнения подражательно- имитационного характера – как птички пьют водичку, как дождик капает, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т.д. Продолжительность физкультурных пауз дольше, чем физкультурных минуток. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры. Все упражнения в физкультурных паузах должны быть детям знакомы и подобраны по возрасту детей. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, способствующих подготовке нового двигательного действия.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с детьми дошкольного возраста, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минуток и пауз - это активный отдых. Еженедельно комплексы физминуток обновляются. Обогащаются новыми движениями. Либо заменяются полностью. Выполнение физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем, повышает интерес к занятию, улучшает качество их выполнения, способствует развитию правильной осанки ребенка. Детям можно предложить упражнения с флажками, погремушками, кубиками, круговой веревкой, обручами, скакалками, ленточками— это улучшает качество выполнения упражнения и дает лучший эффект двигательной активности детей.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнение, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решать эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнения, предложите им при выполнении опускания рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Наклон вперед протяжно произносить звук ш-ш-ш; как шипят гуси, как сдувают лопнувший шарик и т.д. Качественная подготовка физминутки в стихотворной форме с пособиями и музыкальным сопровождением (бубен, барабан, аудиозапись) оставят неизгладимый след в памяти детей дошкольного возраста.