

«Использование физминуток и динамических пауз на занятиях в ДОУ.»



Воспитатель средней группы
МБДОУ д/с №1 «Улыбка»
г.о.г. Мантурово
Туганова А. Н.

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна, т. к. это “минутка” активного и здорового отдыха.



Цель проведения - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

Длительность физминуток составляет 1 – 5 минут и включает комплекс из 3 – 4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. Рекомендуется проводить начиная со средней группы.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

- ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
- РИТМИЧЕСКИЕ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ

- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
- АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ

- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ФИЗМИНУТКИ

КОГНИТИВНЫЕ

- ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ
- ПСИХОГИМНАСТИКА
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЗАДАНИЯ

КРЕАТИВНЫЕ

- ГИМНАСТИКА УМА
- ПАНТОМИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
- НЕОБЫЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
- СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Формы проведения физминуток.

- 1. Общее развивающие упражнения** - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
- 2. В форме подвижной игры** - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства. Хорошо знакомыми детям правилами;
- 3. В форме дидактической игры с движениями**- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.
- 4. В форме танцевальных движений**- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные.
- 5. В форме выполнения движений под текст стихотворения .**
- 6. В форме любого двигательного действия и задания.**



Физиологическая сущность динамической паузы

Переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в занятия предупреждает развитие переутомления. Динамические паузы на занятиях и вне их благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень воспитанников, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья воспитанников.



Динамические паузы - включают в себя подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, упражнения для шеи игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам.) пуговицам.



Использование физкультминуток и динамических пауз при проведении НООД.

В непосредственно образовательной деятельности тоже есть место подвижной игре, несмотря на то, что в группах зачастую нет возможности организовать полноценную подвижную игру.



Речевое развитие

В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности.

К речевым играм относятся подвижные игры с речевым содержанием, народные игры, игры-хороводы, дидактические, словесные, настольно-печатные, игры-драматизации, игры - потешки с пальчиками и т.д.

Народные подвижные игры для развития речи.

- «Иголка, нитка, узелок»
- «Угадай и догони»

Игры с мячом для развития речи.

- «Большой мяч»
- «Мяч бросай – животных называй»
- «Катание мяча»

Авторские подвижные игры для развития речи

- «Карусель»
- «Покажи, отгадай и повтори»
- «Кто ловкий»

Особенно целесообразны для концентрации внимания игры

- «Запрещенное движение»,
- «Поймай звук»,
- «Летает, не летает»,
- «Карлики-великаны»,
- «Бывает -не бывает» и т.п.

Также необходимо организовывать образовательную деятельность детей так, чтобы была возможность менять виды деятельности, давать детям задания в парах, в командах, на ковре, стоя, за столом и т.д.



Использование мнемотехники в физкультминутках





		<p>Матрешки Мы весёлые матрешки, Ладушки, ладушки, На ногах у нас сапожки, Ладушки, ладушки, В сарафанах наших пестрых, Ладушки, ладушки, Мы похожи словно сестры, Ладушки, ладушки.</p>

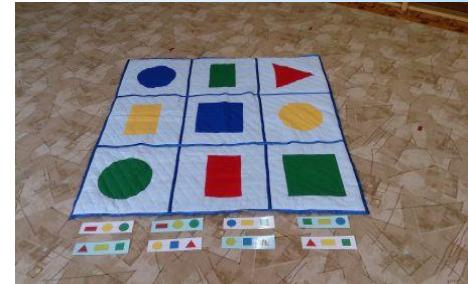
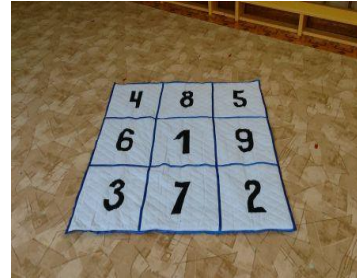


«Двигательная активность в познавательном развитии детей в ДОУ»

В познавательной деятельности тоже допустимо проведение подвижных игр по командам или звеньям. «Чьё звено быстрее соберется», «Найди свой цвет», «Найди свою форму», «У ребят порядок строгий...».

Подвижные игры

«Математическое одеяло»



«Парашют»



«Математическая дорожка»



Музыкальное развитие

На занятиях используются различные формы работы с музыкой: двигательная импровизация под музыку, подвижные игры с музыкальным сопровождением, хороводные игры с пением, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия, логоритмические упражнения и т.д.

Большую роль по совершенствованию двигательной активности детей на музыкальных занятиях принадлежит музыкально-ритмическим движениям, хороводам.

Формированию и развитию у детей правильных двигательных навыков во многом способствует музыка. Под музыку различные упражнения выполняются более правильно, ритмично, пластично, выразительно и координированно, чем по словесному указанию, дети больше следят за своей осанкой. Музыка и движение помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребёнка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе.



Двигательная активность детей на прогулке

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются, а также знакомятся со свойствами снега, узнают зависимость свойства снега от температуры.



1-я неделя апреля
Тема недели: «Весна»

Занятие:
Формирование
целостной картины
мира



Под весенние
напевы
Повернемся в
право, влево.
Руки вверх,
руки вниз.
Вверх! И снова
руки вниз.
Вправо, влево
головой.
Руки вверх!
Перед собою.
Топни правой
ногой,
Топни левой
ногой.
Вправо, влево
повернись
И тихонечко
садись



2 -я неделя апреля
**Тема недели: «Пернатые
друзья»**

**Занятие: Развитие
познавательно
исследовательской
(конструктивной) деятельности**



Ждут воробьи у
кормушки
кормежки
(дети соединяют
ладони обеих рук
перед собой
ковшиком)
Принес им
Сережка зерна и
крошки
(ходьба на месте,
имитация
кормления птиц)



Спасибо за внимание!

