

Консультация для педагогов.

Физкультминутки, как здоровьесберегающие технологии.

Вся непосредственно образовательная деятельность, которая несвязанная с движением, это, конечно огромная нагрузка на организм дошкольника. Маленькие дети быстро утомляются, у них снижается внимание, теряется интерес к деятельности, из-за того что, наблюдается неустойчивость нервных процессов. Поэтому, воспитателю необходимо предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки и снять их, потому что утомление, конечно может стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Воспитатели обязательно должны знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности. У детей старшего дошкольного возраста через 10-12 минут, у детей подготовительной к школе группы через 12-15 минут.

У детей утомление проявляется отвлекаемостью, рассеянным вниманием, раздражительностью, зевотой, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния является смена их деятельности - кратковременные физические упражнения – физкультминутки.

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

С их снимается напряжение мышц, при неподвижном состоянии, переключается внимание с одной деятельности на другую, успокаивается нервная система, и конечно восстанавливает работоспособность детей.

Проводятся физкультминутки в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 2-3 минут в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами, связанные с темой и содержанием деятельности.

Физкультминутки имеют определенные требования: необходимо чтобы упражнения охватывали большие группы мышц, снимали напряжения, упражнения должны быть простые, доступные детям и носить игровой характер, и самое главное интересные.

Физкультминутки содержат: упражнения для ног, упражнения по формированию осанки, упражнения на отдых позвоночника, упражнения на укрепление мышц рук, упражнения на укрепление зрения, релаксационные упражнения для мимики лица, дыхательную гимнастику, психогимнастику.

Существуют физкультминутки игровые, танцевальные, имитационные, дидактические игры с движениями, двигательнo-речевые.

Основное правило проведения физкультминутки: хорошее настроение и регулярность.

Необходимо помнить, что физкультминутка, это минутка, которая направлена на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!