

Консультация для воспитателей Физминутки и динамические паузы как малые формы активного отдыха



Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, проводятся для снятия утомления, переключения внимания с одной деятельности на другую, профилактика нарушений осанки, зрения. Комплекс состоит из 3-5 упражнений, продолжаются не более 1-2 минут.

Физкультурные паузы отличаются от физкультминуток длительностью и проводятся в течение 5 -10 минут (6-8 упражнений). При проведении физкультурных пауз (их еще называют динамические паузы) обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, нервного напряжения. Рекомендуется подбирать такие упражнения, в которые включаются движения, воздействующие на крупные группы мышц.

Уместно и целесообразно физминутки проводить в середине занятия, а в перерывах между занятиями - физкультпаузы.

Каждый педагог должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 4-5 лет –на 9-11 минуте занятия, у детей 5-6 лет - через 12-14 минут, в 6-7 лет - через 14-16 минут.

При подготовке и проведении физминуток и физпауз необходимо помнить:

- перед началом физминутки важно, чтобы дети расположились удобно, не мешали друг другу и приняли исходное положение;
- периодически использовать различный инвентарь, пособия, а также музыкальное сопровождение;
- при подборе речевого материала для физкультминуток и физкультпауз необходимо учитывать возраст, речевые и двигательные возможности детей, а также время года и тематику занятия.

Содержанием физминуток и физпауз могут быть не только физические упражнения, а также: логоритмические упражнения, пальчиковые упражнения, игры на развитие физиологического и речевого дыхания, малоподвижные и подвижные игры, игры и упражнения с речевым сопровождением, массаж пальцев (начинать с большого пальца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию, с рифмовками, самомассаж, гимнастика для глаз, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, игры на внимание и пространственную ориентировку.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 7-9-12-14-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.) ;
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц; Комплекс упражнений должен быть направлен на основные большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызванное длительным сидением;
- Обязательно следует подбирать такие упражнения, как потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на раскрытие грудной клетки, что выполняется с

одновременными движениями рук вверх и в стороны - они способствуют выпрямлению позвоночника и повышают тонус мышц-разгибателей туловища;

- Упражнения должны быть согласованы с видом и тематикой занятий, характером деятельности. На занятиях по ФМП – с элементами счета, на обучении грамоте-насыщена изучаемым звуком.

По установленной методике физминутки выполняют сидя за столом, стоя за столом, около стола. Однако, упражнения для физминуток лучше выполнять на ковре. Это обеспечит простор и даст возможность выполнять упражнения из разных исходных положений (лежа на спине, боку, животе), что имеет большое значение для коррекции позвоночника. Кроме того, на ковре дети могут выполнять игровые упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника: прогибание и выгибание позвоночника («добрая и злая кошка»), ползание по полу с опорой на кисти рук и колена как «собачка», «черепашка», «жучки», «змея».

Проведение вовремя физминуток только хороводной подвижной игры не обеспечит восстановление трудоспособности. Такую игру следует обязательно объединять с 2-4 общеразвивающими упражнениями или 1-2 основными движениями (ходьбой, бегом, подлезанием, упражнениями с мячами), правильно их комбинируя.

На занятиях изобразительной деятельности и письма у детей утомляются мышцы рук. Поэтому необходимо включать упражнения для пястей рук и пальчиковые игры. Физкультминутки во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них. Пальчиковые игры необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями: интенсивным потягиванием, выпрямлением позвоночника, раскрытием грудной клетки в сочетании с движениями рук вверх, в стороны или руки в «замке» за спиной. Полезно объединять с общеразвивающими упражнениями гимнастику для глаз.

Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей (сжатие, разжимание, вращение, повышающих тонус коры в целом).

В конце каждой физминутки следует включать спокойную ходьбу и упражнения на расслабление, восстановление дыхания

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

Физкультурные паузы

От содержания и организации отдыха между занятиями зависит работоспособность детей в течение дня. Физпаузы можно проводить в спортивном зале, групповой комнате или на площадке.

В комплекс физпауз рекомендуется включать упражнения с мячом, через скакалку, предлагается активно использовать разные упражнения с подлезанием, пролезанием, лазанием и ползанием, которые способствуют развитию мышц туловища, гибкости и подвижности позвоночника.

Физпаузы могут быть и **комбинированными** и состояться из комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр, уже знакомых детям. Например: сначала выполняется 6-7 упражнений (дозировка 5-8 раз в зависимости от возраста детей), а потом проводится игра большой или средней подвижности (1-2 проигрывания). В конце комплекса обязательно выполнить упражнения на расслабление.

В комплексах физпауз можно использовать пантомиму, двигательные шарады (изобразить движения животных, инопланетянина). В конце физпаузы физическую нагрузку следует снизить, предложив детям упражнения на расслабление и восстановление дыхания ил игры малой подвижности. Физпауза должна заканчиваться за 2-3 минуты до начала следующего занятия, чтобы дети смогли успокоиться и своевременно к нему подготовиться.

Учителю-дефектологу, работающему с детьми ЗПР, рекомендуется проводить физминутку на 5 минут раньше, т.к. у данной категории детей утомление наступает раньше. При необходимости возможно проведение двух физминуток на одном фронтальном коррекционно-развивающем занятии.