

**Московский институт профессиональной профессиональной
переподготовки и повышения квалификации педагогов (г. Москва)**

Воспитательная работа в дошкольном учреждении

Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Конспект: «**Тематические физкультминутки с учетом возрастных
особенностей**».

Выполнила: Палагушкина Ирина Сергеевна

МАДОУ ДС №40 г. Верхняя Пышма

г. Верхняя Пышма 2023

Физкультминутка – это небольшой комплекс специально подобранных упражнений, которые являются составляющей НОД, независимо от ее вида и возраста детей.

Цель физкультурной минутки: создание условий для дошкольников в ходе непосредственно-образовательной деятельности для наиболее лучшего усвоения той или иной образовательной области, сохранение интереса на протяжении всего времени НОД.

Задачи:

- повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время НОД или любого другого мероприятия;
- обеспечить непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает нагрузку или утомление;
- восстановить положительное эмоциональное состояние психики.

Основные требования к проведению физкультминуток: проводится с учетом возрастных особенностей; подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения; отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц; комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания; необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, и результативность; проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении; при выполнении упражнений нужно сохранить правильную осанку и не задерживать дыхание при движении; выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки; произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

Особенности проведения физкультминуток для младших дошкольников.

- 1.Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут, 4-5 лет- 8-10 минут непосредственной образовательной деятельности.
- 2.Для детей 3-4 предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера-как птичку пьют водичку, как падают листочки, как кружатся

снежинки, как едет поезд, как летит самолет и т.п. Для детей 4-5 лет движения усложняются.

3.Важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног- стойка, ноги на ширине плеч, ступени параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение, и способствовать равномерному распределению тяжести тела.

4.В этом возрасте дети не способны в полной мере сочетать движения с проговариванием текста физкультминуток, поэтому они лишь выполняют движения, а воспитатель осуществляет все едино (текст и движения).

Примеры физкультминуток для детей младшего дошкольного возраста:

САМОЛЕТЫ (для детей второй младшей группы к теме «Транспорт»): **самолеты загудели**, - вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, **самолеты полетели**, - руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо, **на полянку тихо сели**, - присесть, руки на коленях, **да и снова полетели**. – руки в стороны, «летим» по кругу «у-у-у-у-у-у».

ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА (для детей средней группы к теме «Дикие животные»): **ну-ка, дружно все присели**, - стоя по кругу , приседают на корточки, **друг на друга поглядели**, - смотрят друг на друга, **и похлопали в ладошки**, - встают на выпрямленные ноги, **хлоп да хлоп, хлоп да хлоп**, - хлопают в ладоши, **что у зайцев на макушке?**- ставят руки на голову, словно ушки, **пляшут весело там ушки**, - движение ладонями вперед-назад, **раз подскок, два подскок**, - прыгают на месте на двух ногах, **поскакали все в лесок**.- скачут в рассыпную.

СПРЯЧЕМ НАШУ КУКЛУ (для детей второй младшей группы)

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)

Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)

Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)

Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)

С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)

Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят).

Особенности проведения физкультминуток для старших дошкольников:

1. Признаки утомления у детей 5-6 лет через 10-12 минут, в 6-7 лет через 12-15 минут.
2. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений. Приседание, поднятие и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.
3. Дети легко сочетают проговаривание текста с движениями, в подготовительной группе дети могут проводить физкультминутки, выбирая ведущего из детей, а также проявляя творческое воображение, внося изменения и корректировки в те или иные движения.
4. Особое внимание в этот период следует уделить пальчиковой гимнастике, т.к. идет большая нагрузка на мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий – разжиманий пальцев, потряхивание кистями и другие.

МИШКА (для детей старшей группы)

По полянке мишка шел

(пальцы одной руки шагают по ладони другой)

И в бочонке мед нашел.

(царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)

Лапкой мед он доставал,

(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки)

Язычком его лизал.

(круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки)

Нету меда! (крепко зажать кулаки)

Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы)

Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)

Нужно обязательно

Мишке быть внимательным.

(указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

РАЗМИНКА (для детей подготовительной группы)

Чтоб головка не болела, - руки на пояс,

ей вращаем вправо – влево, - вращение головой,

а теперь руками крутим, - выпрямление рук в стороны,

и для них разминка будет, -вращение рук вперед и назад,

тянем наши ручки к небу, - руки вверх,

в стороны разводим, - руки в стороны, ставят на пояс,

плавно производим, - повороты влево и вправо,

наклоняемся легко, -наклоны вперед,

руками пол, - достают пол пальцами рук,

потянули плечи, спинки,- потягивание,

а теперь конец разминке. – дети садятся на места.

Литература:

1.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. – 4-е изд. – М. : Айрис-пресс, 2008г.

2.Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – М. : Детство-пресс, 2014г.

3.Никитина А.В. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет) . СПб. : КАРО, 2000г.

4.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (по всем возрастам). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.