

Физкультминутка

зачем и кому она нужна?

Подготовила: инструктор по физической культуре Стрижова А.С.

Внешними проявлениями утомления у ребёнка являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти и снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают капризничать, потягиваться, зевать, переговариваться. Малейшие признаки поведения детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для родителей, что ребёнку срочно требуется физминутка! Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Родитель должен предупредить возникновение утомления у своего ребёнка. Своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, т.к. утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Важно!

Переутомление – крайнее состояние утомления, когда организм после нагрузки уже не может восстановиться самостоятельно и нуждается в помощи. Например, в реабилитации, длительном отдыхе, иногда в медикаментозном лечении.

Физкультминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого

Цель- физминуток (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность вовремя непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка дает возможность родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение.

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью;
- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время рисования, лепки и др. деятельности проводятся, как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц корпуса (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Вывод: введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

