

Физкультминутки и физкультурные паузы.

*В непосредственно образовательной
деятельности и в режимных моментах.*



Для полноценного физического развития, укрепления здоровья детей необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки.



Цель проведения физкультурной минутки.

Повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.



Физкультминутки.

Это физические *упражнения*,
направленные на восстановление
работоспособности детей, *улучшение их*
самочувствия, повышение внимания,
предупреждение нарушений осанки, то
есть на оздоровление организма
детей.



Умственное утомление распознаём, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статистического напряжения у детей сутулиться спина, опускаются плечи, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье детей.





Физкультурная минутка.

Исходя из того, что физкультурная минута составляет комплекс включающий в себя 3- 4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), выполняем мы её в течение 1.5 – 2 минут, что активизирует дыхание и кровообращение.











Физкультурные паузы.

Отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью, проводятся несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз включаем малоподвижные игры. Упражнения подбираем по тому же принципу, что в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5 – 8 раз.



Главное отличие физкультминуток

Заключается в том, что во время проведения физкультминуток при помощи нескольких гимнастических упражнений локального воздействия решаются более частные задачи, то есть снятие утомления с мышц спины, мобилизация нервной системы детей на определённую работу. При проведении физкультурных пауз, кроме достижения этих целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшение памяти, внимания.



**Все упражнения малых форм активного отдыха
(физкультминутки и физкультурные паузы)
можно разделить по направленности и воздействию на организм
человека.**

- группа упражнений общего воздействия;
- упражнения применяемые при утомлении плечевого пояса, шеи, рук;
- на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук;
- при утомлении глаз;
- упражнения способствующие повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера;





- активизация внимания;
- формирование и укрепление осанки;
- расслабление мышц.



Группа упражнений общего воздействия.

- **Способствуют** активизации нервной, мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки.
- **Состоит** из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.



Упражнения способствующие повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера.

- Используем при монотонной работе, при усвоении нового материала, требующего усидчивости и внимания.
- Упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера.
Выполняем в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.



На восстановление работоспособности кистей и пальцев рук.

Группа упражнений применяется когда на мелкие мышечные группы приходится нагрузка динамического и статистического характера.

Это во время письма, лепки и рисования. Используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладоней, тыльной стороны

КИСТИ



Расслабление мышц.

Упражнения применяются при умственной и физической нагрузке. В комплексы входят упражнения на потряхивания, раскачивание различных звеньев тела, расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения выполняются в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержки дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.









































































Использование в работе физкультурных минуток и физкультурных пауз.

- Позволило увеличить объём двигательной активности, улучшить физическое и психическое здоровье детей.
- У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль.



Литература.

- Физкультминутки от А до Я».
- «Физкульт – привет минуткам и паузам».
Е. Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева.

