

# 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.



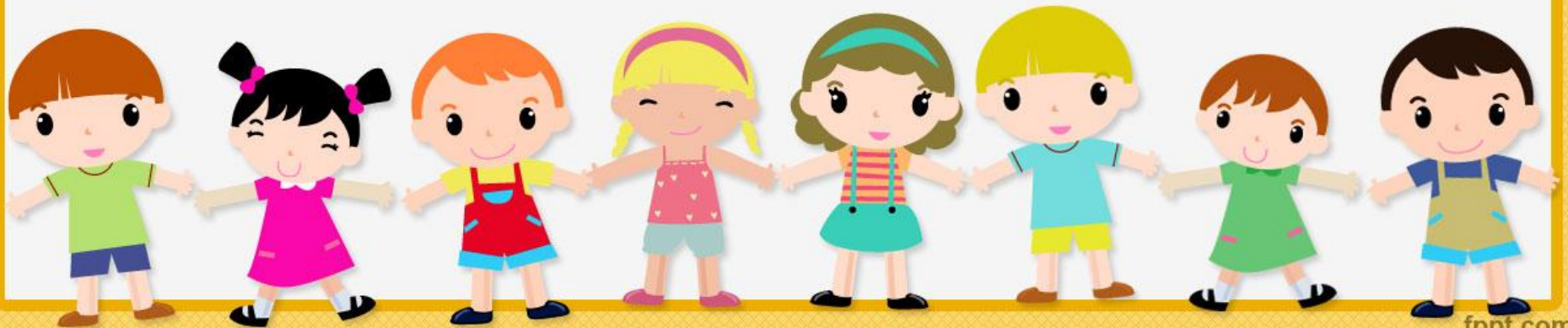
# Физкультминутки.

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 сутулится спина, опускаются плечи, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье детей.

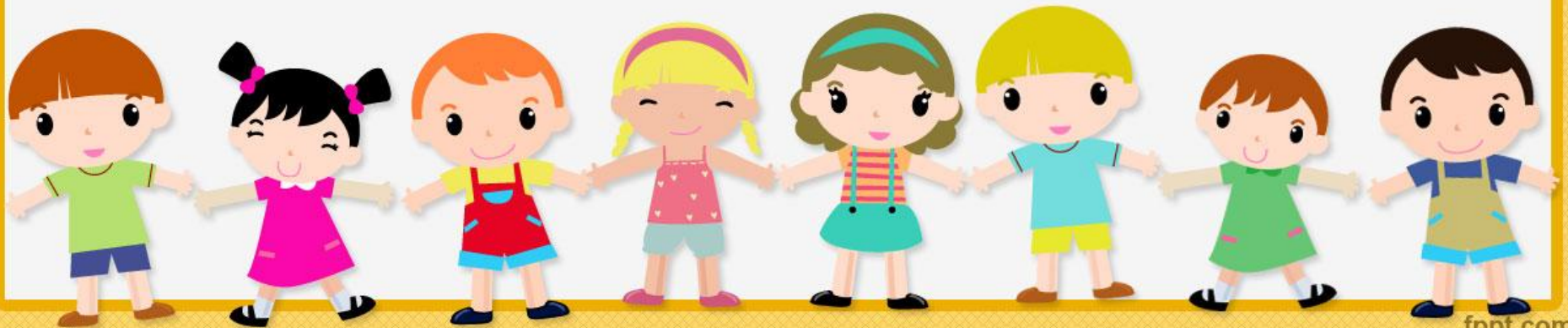




# Физкультурная минутка.

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

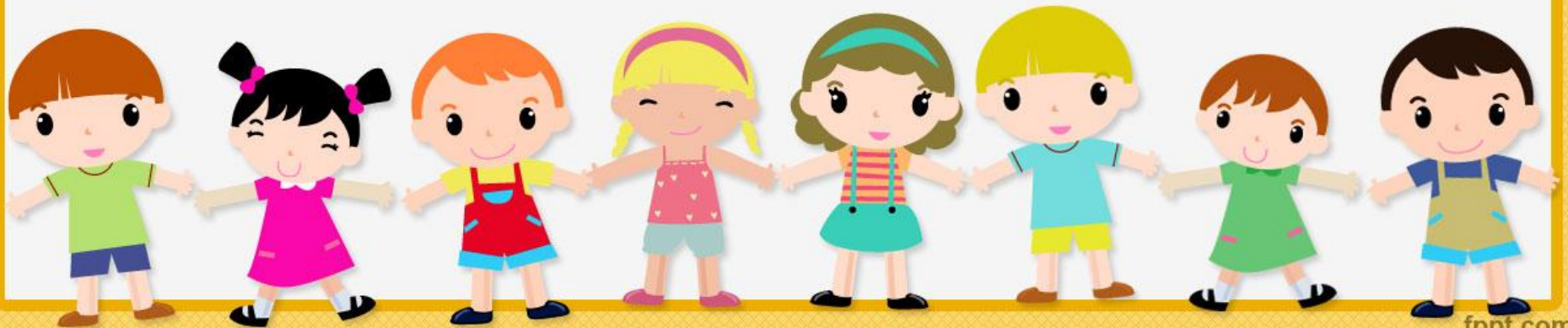


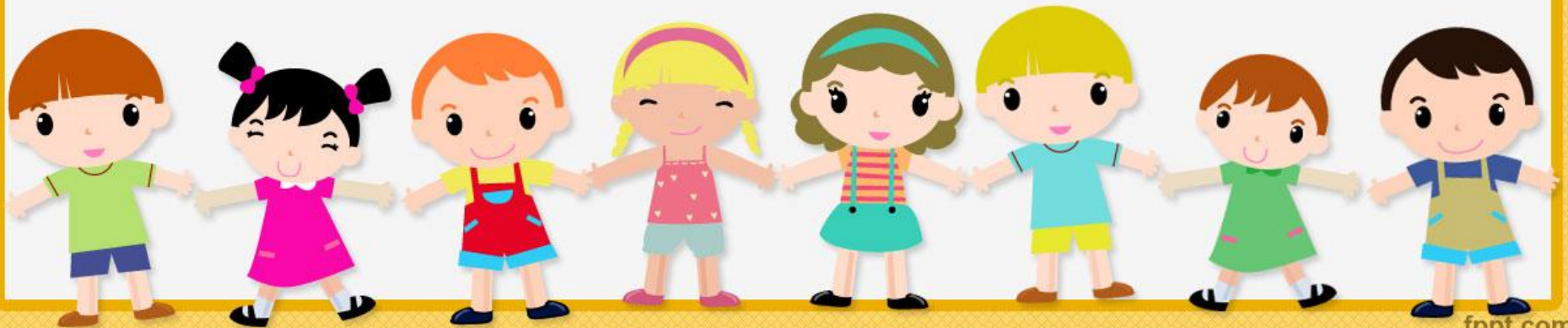
# Расслабление мышц.

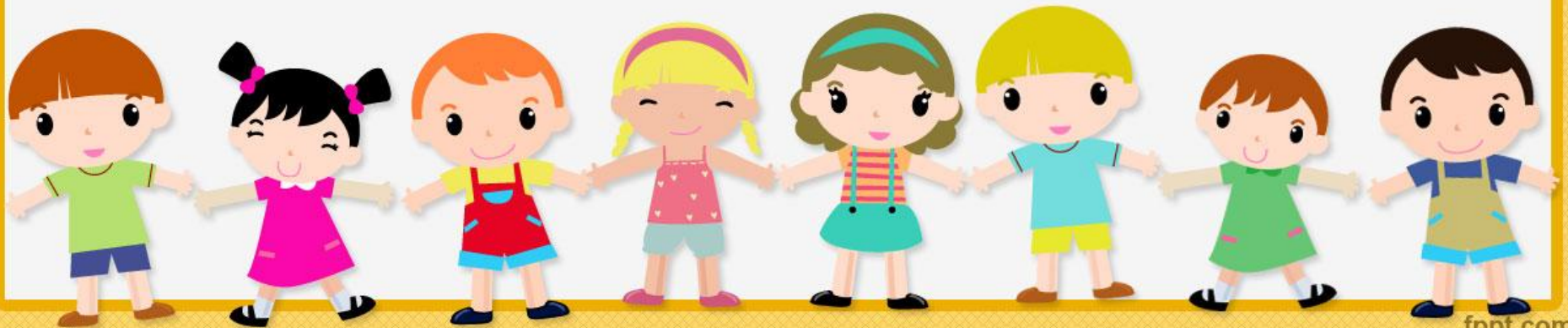
Упражнения применяются при умственной и физической нагрузке. В комплексы входят упражнения на потряхивания, раскачивание различных звеньев тела, расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения выполняются в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержки дыхания,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







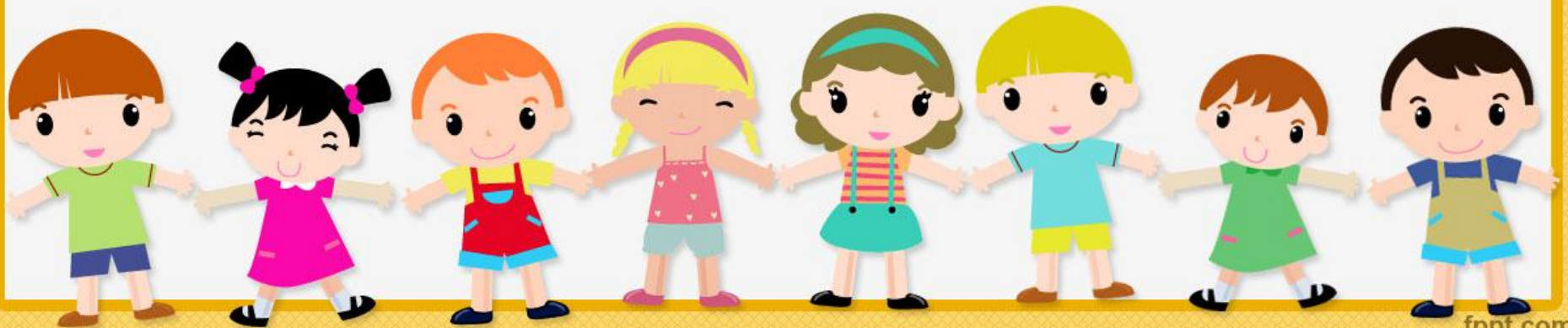






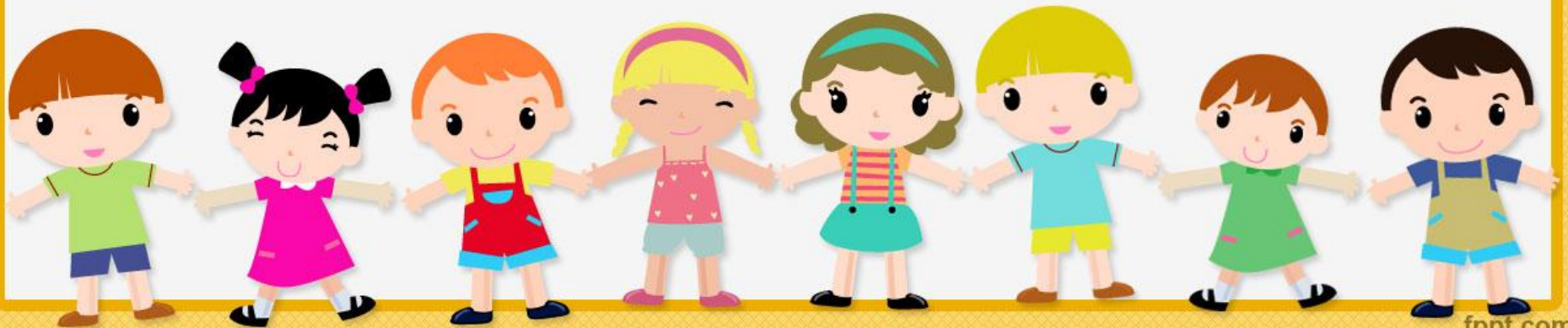


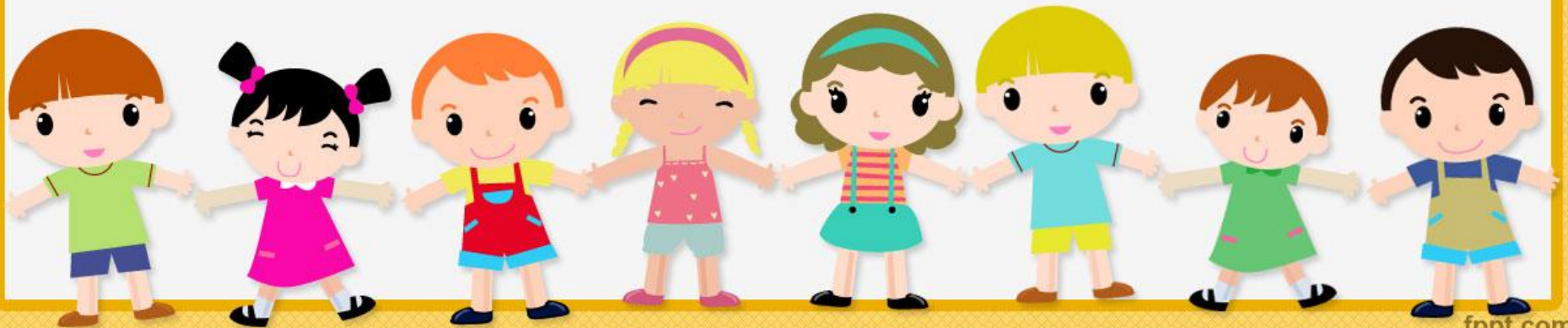


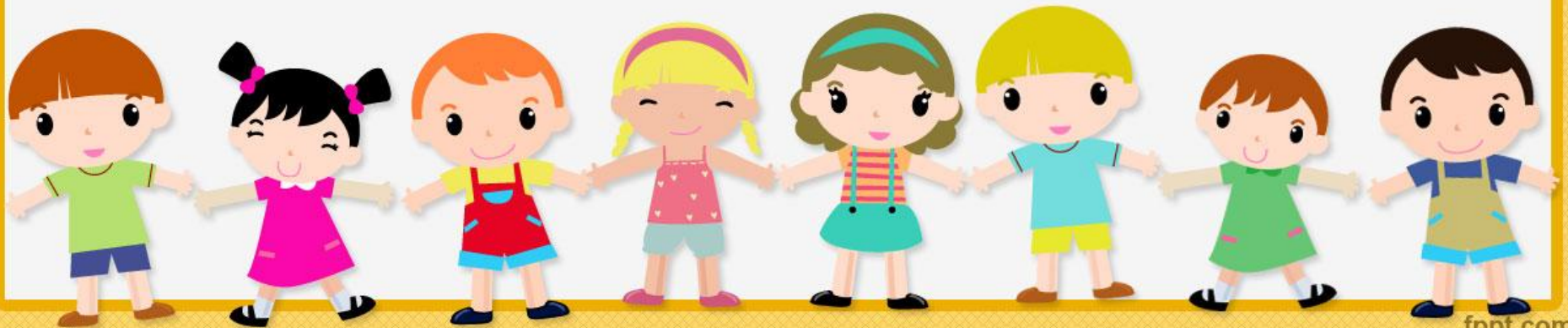








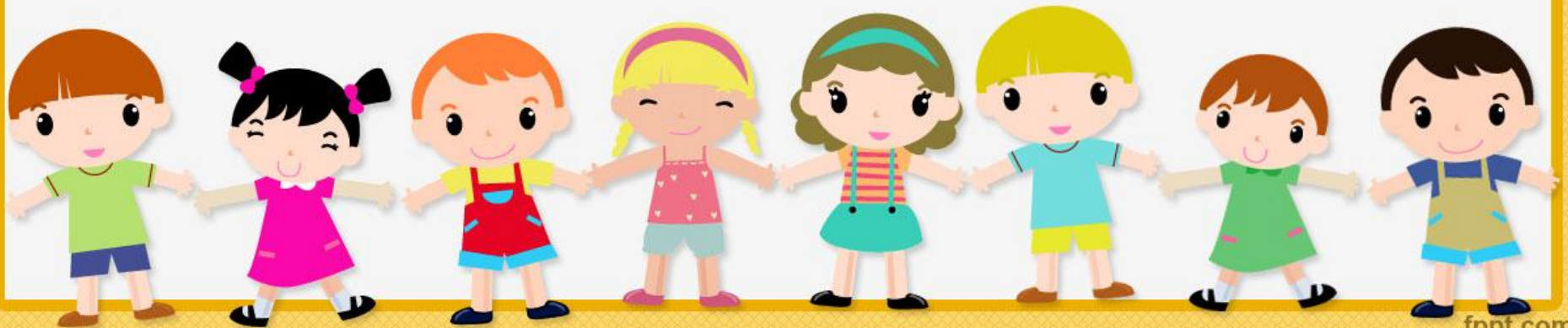






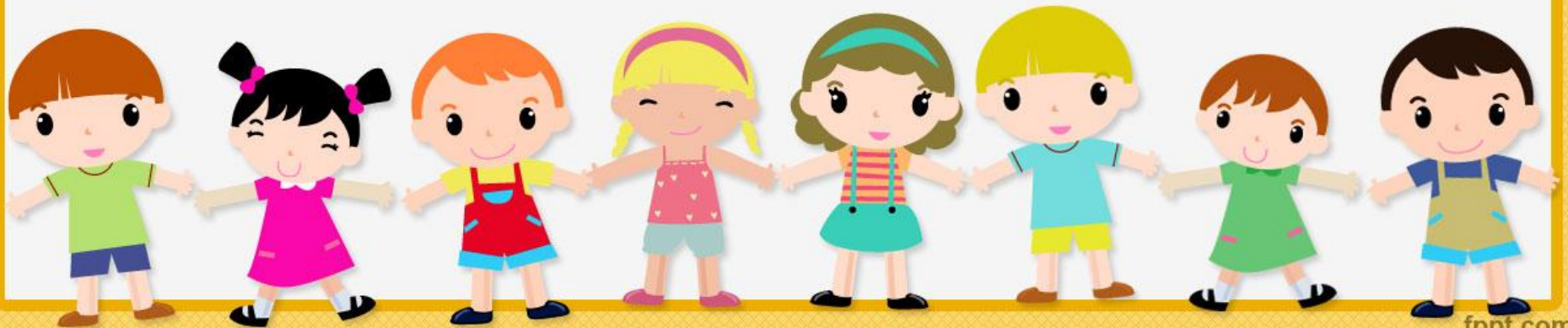




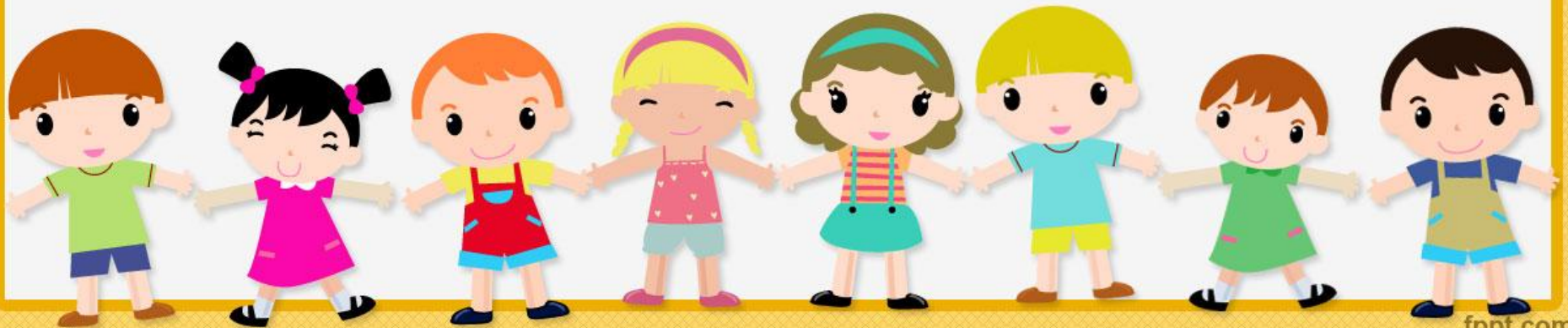














































# Использование в работе физкультурных минуток и физкультурных пауз.

- 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.

