

Формы проведения физкультминуток:

1. Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
2. В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;
3. В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
4. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
5. В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:
 - текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
 - преимущество отдается стихам с четким ритмом;
 - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;
6. В форме любого двигательного действия и задания
 - отгадывание загадок не словами, а движениями;
 - использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).
7. В форме упражнения для мышц кистей рук - и проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

Требования к проведению физкультминуток:

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
5. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
6. Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
7. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Рекомендации по проведению физкультминуток.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кистей рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. 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.

5. Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

7. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми.

8. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

На коррекционных занятиях с детьми, имеющими нарушение зрения, учитывая специфику дефекта физкультминутка проводится в сочетании со зрительной гимнастикой: дети прослеживают движения рук, траекторию полета насекомых, имитируют различные виды движений, учатся ориентироваться в пространстве.

Зрение можно улучшить так же, как это удастся с другими частями тела, с помощью упражнений. Эффективность сочетания зрительной гимнастики с физкультминуткой объясняется тем, что при выполнении специально подобранных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего расстояния на дальнее, снимается напряжение с глазных мышц, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функции зрения нормализуются.

Физкультминутка с детьми с нарушением зрения дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику, а также развивать элементарные зрительные функции (прослеживающую функцию глаза, глазомер, снятие зрительного утомления).