Физминутки с движениями и музыкой

Физминутки с движениями и музыкой помогают снять умственное утомление у школьников. Их лучше проводить на 12-20 минуте с начала урока.

В процессе учебной деятельности дети испытывают нагрузку на мышцы всего тела, особенно на руки. Сильно утомляются глаза и слух. В результате наблюдается потеря внимания, интереса к уроку, существенно снижается работоспособность.

Короткие физкультминутки для детей под музыку используют педагоги и родители с раннего возраста. Такие упражнения укрепляют нервную систему ребенка, способствуют улучшению кровоснабжения, положительно влияют на мозговую активность.

Физминутки для детей

Физминутки в детском саду являются обязательными. Их проводят в середине занятия. Такое мероприятие относится к современным технологиям для сбережения здоровья детского неокрепшего организма. Любая деятельность ребенка, не связанная с его подвижностью, способствует нагрузке на весь организм. Дети быстро устают, становятся вялыми, теряют интерес к происходящему. Задача взрослых или педагогов - оперативное обнаружение усталости малыша, т.к. переутомление может стать причиной нервных расстройств.

В возрасте 2-3 лет важны физкультминутки для глаз - это специальная гимнастика, которая позволяет ребенку расслабиться и сконцентрировать свое внимание на чем-то отвлеченном от утомительных занятий.

Для детей 3-4 лет, которые начинают осваивать навыки письма, рекомендованы физкультминутки для рук и пальцев, упражнения, помогающие расслабиться и восстановить концентрацию ребенка на образовательном процессе. У малышей в этом возрасте усталость проявляется на 8-10 минуте после начала занятий.

Физминутки для начальной школы

У детей школьного возраста, в 7-8 лет, усталость наступает на 12-15 минуте от начала урока. Проявляется она у каждого ребенка по-разному:

* зевота;
* нарушение осанки, сутулость;
* нервозность;
* рассеянность;
* непроизвольные движения и т.д.

Оптимальным способом решения проблемы будет смена деятельности, т.е. проведение физкультминутки для пальчиков и глаз ребенка. Упражнения снимают мышечное напряжение, переключают внимание учеников, быстро восстанавливают их работоспособность.

Можно проводить их под музыку, это существенно оживит процесс расслабления детей. Физкультминутки в стихах смогут добавить в разминку задоринки, слегка повеселить и отвлечь учеников.

Доступно множество видео, которые помогут педагогам и родителям дошкольников научиться устраивать веселые и увлекательные перерывы, необходимые детям с неокрепшим организмом.