

Добрый день, уважаемые коллеги!

Тема моего выступления: Использование музыкально-танцевальных физминуток для снятия утомления и повышения работоспособности детей раннего возраста в образовательной деятельности и режимных моментах

Сегодня хотим поделиться с вами опытом использования музыкальных физминуток как эффективного средства для снятия утомления и повышения работоспособности детей раннего возраста в образовательной деятельности и режимных моментах.

В современном образовательном процессе дошкольники часто находятся в статическом положении, что приводит к общему утомлению скелетных мышц, и органов чувств, которые воспринимают информацию.

Признаки усталости — потеря внимания, снижение интереса, вялость, зевота — становятся сигналом для воспитателя о необходимости смены деятельности. Именно здесь на помощь приходят физкультминутки.

### **Что такое физкультминутка?**

Это небольшой комплекс упражнений, направленный на снятие утомления с определённых групп мышц ребёнка. Она является обязательной частью образовательного процесса в детском саду, независимо от возраста детей.

Физминутки способствуют:

- **Снятию мышечного напряжения** – это позволяют упражнения двигательного характера. Например, можно дать возможность встать, попрыгать на месте, промаршировать, выполнить приседания. Упражнения должны быть действенными, но простыми;
- **Переключению внимания** с одного вида деятельности на другой это ещё одна функция физминуток. Это способствует повышению активности на последующем этапе занятия. ;
- **Расслаблению нервной системы**, активизируя деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшая кровоснабжение внутренних органов.
- **Восстановлению работоспособности**, так как физминутки обеспечивают активный отдых и поддерживают умственную работоспособность на занятии.

### **Формы проведения физминуток**

Физминутки могут быть:

- подвижными и дидактическими играми;
- психофизическими, дыхательными, двигательными-речевыми упражнениями;
- физкультурно-спортивной и музыкально-танцевальной гимнастикой;
- гимнастикой для глаз.

### **Влияние музыки и ритма**

С древних времён известно: сочетание ритмического движения и музыки положительно влияет на здоровье. Музыка передаёт эмоции, а ритм формирует эмоциональную отзывчивость. Именно чувство ритма лежит в основе восприятия музыки и двигательной активности.

Особенно любимы детьми **танцевальные паузы**. Музыкально-ритмические упражнения под весёлую музыку вызывают у малышей радость, способствуют эмоциональному раскрепощению и создают атмосферу праздника, развивают чувство ритма и координацию движений.

### **Особенности проведения:**

Физминутки обычно проводят примерно в середине образовательной деятельности (на начальном этапе утомления — примерно на 5-6 минуте занятия). Длительность — 1–2 минуты.

Обычно состоит из 2–4 упражнений, которые охватывают крупные группы мышц (для рук, плечевого пояса, туловища, ног).

Часто используется под ритмичные, легко запоминающиеся стихи, песенки или музыку. Это делает упражнения более интересными и запоминающимися для детей.

Упражнения можно выполнять стоя около стола, на ковре — главное, чтобы дети не мешали друг другу.

Важно, чтобы упражнения были простыми, интересными и хорошо знакомыми детям. Педагог должен демонстрировать собственную увлечённость и создавать позитивный настрой.

По возможности физкультминутки стоит связывать с программным содержанием занятия (например, на занятиях по математике можно использовать задания на счёт или сравнение величин).

Чтобы поддерживать интерес детей к физминуткам и избегать однообразия, важно варьировать формы и способы их организации. Это помогает сохранить мотивацию, повысить эффективность занятий и обеспечить полноценный активный отдых..

Музыкальные физминутки можно использовать не только в образовательной деятельности, но и в режимных моментах — например, во время прогулок, утренней гимнастики. Они помогают не только снять утомление, но и создать положительный эмоциональный настрой, повысить интерес к занятиям.

Музыкально-ритмические упражнения — это универсальный инструмент для поддержания работоспособности и здоровья детей раннего возраста. Их можно интегрировать в любые аспекты образовательной деятельности и режимных моментов.

Вашему вниманию, уважаемые гости представляем дидактическое пособие, разработанное специально для наших самых маленьких воспитанников. Оно называется: **«Мы не будем уставать, будем прыгать и играть!»**.

В этом названии заключена вся суть физического развития в раннем возрасте: мы не заставляем детей выполнять скучные упражнения, а вовлекаем их в игру, где движение — это радость.

Пособие представляет собой не просто сборник стихов и инструкций. Это современный инструмент, который объединяет проверенные временем методики и новейшие технологии.

Мы продемонстрируем вам, как это работает на практике. В нашей работе мы используем **QR-технологии**. Это позволяет в один клик получить доступ к музыкальному сопровождению, что значительно экономит время педагога.

Кроме того, в физминутки можно добавлять элементы методики **«мягкой среды»**. Это значит, что наши упражнения органично вписываются в игровое пространство ребёнка.

Приглашаем вас убедиться в эффективности такого подхода! Сейчас мы покажем вам, как это выглядит в действии.

Спасибо за внимание!