

**Семинар-практикум  
для педагогических работников отдела художественно-эстетического  
воспитания ЦРТДиЮ «Полярис»  
«Особенности проведения занятия в учреждении дополнительного  
образования»**

Место проведения: МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Дата проведения: 16 ноября 2021 г.

Начало семинара: 10.30

Категория участников:  
педагоги дополнительного образования  
ЦРТДиЮ «Полярис»

**«Роль физминуток на занятиях по декоративно-прикладному  
творчеству»**

Кулина Инна Лемаровна  
педагог дополнительного образования

Занятия в учреждениях дополнительного образования детей в основном проводятся во второй половине дня, после основных занятий в школе. К этому времени дети, как правило, уже получили определенную нагрузку, связанную с обучением в школе.

На своих занятиях я зачастую сталкиваюсь с ситуацией, когда ребенок приходит уже уставший, и, хотя у него есть желание заниматься, я замечаю, что он быстро утомляется и, как правило, не доводит начатый рисунок или поделку до конца. Это связано с тем, что на занятиях идет большая нагрузка на мелкие мышцы рук, на мышцы плечевого пояса, на позвоночник, а при работе с бисером – колоссальная нагрузка на глаза.

Моя задача, как и задача любого педагога – организовать занятия так, чтобы каждый ребенок получал качественные знания без ущерба для здоровья.

Одно из обязательных условий организации занятий в образовательном учреждении – использование здоровьесберегающих технологий, одним из элементов которых являются физ.минутки.

**Физминутка** – это небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для снятия усталости с мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз.

**Основные задачи физминуток:**

- снять усталость и напряжение
- внести эмоциональный заряд
- совершенствовать общую моторику

**Разновидности физминуток:**

- не вставая со стула

- не отходя от стола
  - передвигаясь по кабинету
- Провожу физминутки на 15 - 20 минуте от начала занятия (можно проводить два раза, на 10 и 25 минуте от начала занятия). Продолжительность физминуток 1-3 минуты.
- Упражнения подбираю так, чтобы детям было интересно их выполнять. Как правило, провожу их в игровой форме.

**«Теремок»**

Стоит в поле теремок.

*Ладони обеих рук соединены под углом*

На двери висит замок.

*Пальцы сжаты в замок*

Открывает его волк-

Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.

*Руки, сжатые в замок, движутся вперёд -*

*назад, влево - вправо*

Пришёл Петя-петушок

*Пальцы разжать и соединить друг с другом,*

*образуя «теремок»*

И ключом открыл замок.

**Разминка (выполняется в соответствии со словами педагога)**

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны,

Вперёд, назад.

Повернулись влево, вправо,

Тихо сели...

Вновь за дело.

**«Мы так долго рисовали...»**

Мы так долго рисовали.

*Сидя, потереть ладонями лицо*

Ох, глаза наши устали,

*Слегка прикрыть глаза веками*

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

*Быстро моргать*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем,

*(Выполнять упражнения в соответствии с*

*текстом)*

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,  
Чёрную от сажи вазу.  
Всё черным-черно кругом:  
Чёрно небо, чёрен дом.  
Снова мы глаза откроем, на работу их настроим.

Таким образом, использование в учебном процессе физ.минуток, подвижных игр, позволяют снимать усталость от однообразных занятий, включать воображение обучающихся, способствует приливу умственных сил и облегчает как восприятие знаний, так и выполнение учебных заданий.