

МБДОУ № 133
«Детский сад общеразвивающего вида»

Физкультурные минутки



Автор:
Игнатовская Лариса Викторовна
воспитатель

*Здоровье — не всё,
но всё без здоровья — ничто.
Сократ*

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.



По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.



Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОО, независимо от возраста детей.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.



Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать:

признаки утомления у детей **3-4** лет появляются через **7-9** минут
непосредственной образовательной деятельности,
у детей **5-6** лет - через **10-12** минут,
в **7-8** лет - через **12-15** минут!



Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению **физкультминуток.**

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.



Время начала физкультурной минутки определяется самим воспитателем.

- ❖ Физминутки в ДООУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности.
 - ❖ Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 мин.
 - ❖ Каждая физминутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.
 - ❖ Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида.
- ❖ За короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.



Требования к проведению физкультминуток:

- ❖ Комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- ❖ Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- ❖ Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.



Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном занятии;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.



Упражнения для снятия общего или локального утомления

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.



Чаще всего в практике используются *физкультминутки под стихотворные тексты.*

При подборе стихотворений к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- ❖ важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;
- ❖ преимущество отдается стихам с четким ритмом, т.к. под них легче выполнять разнообразные движения;
- ❖ текст произносится воспитателем или воспроизводится в записи, т. к. при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.



Мы ногами топ-топ!
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз - сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два -
привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора.

Мы писали

Мы писали, рисовали,
А теперь мы дружно встали.
Ручками похлопали.
Ножками потопали.
Чуть покружимся бочком,
Сядем и писать начнем.



На занятиях по математике уместно проводить физминутки со счетом

Поработали мы дружно,
А теперь поспать нам нужно,
*(Дети кладут голову на стол,
закрывают глаза).*

Тише, тише, тишина
В нашу комнату пришла.

Мы считали, умножали,
Очень, очень мы устали.
Раз, два - выше голова,
Три, четыре - руки шире.
Пять, шесть - тихо сесть.
Посидим, отдохнем
И опять считать начнем.



**Можно во время физминуток
закрепить *знание*
геометрических фигур**

Много надо ль нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом - еще кружок,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень, очень
Развеселый чудачек.

**Для проведения некоторых физминуток
используются наглядные пособия**

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова нарубим,
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружочков,
Столько сделаем прыжочков.
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов.
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем
И тихонько сядем.



Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.



Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Мама осенний букет отнесем.

Сжимают и разжимают кулачки.

Загибают большой палец.

Загибают указательный палец.

Загибают средний палец.

Загибают безымянный палец.

Загибают мизинец.

Сжимают и разжимают кулачки.



Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. **Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.** Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.



Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание ...
Раз, два, три, четыре —
Снова дышим:
Глубже, шире.



Упражнения для глаз.

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз — **офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций**. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук **В. Ф. Базарного**.



Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности:

- 1. Гимнастика для глаз на офтальмотренажёре.*
- 2. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами.*
- 3. Работа с расположенными на стенах групповой комнаты карточками.*



Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко

1. Пальминг
2. Верх-вниз, влево-вправо
3. Круг
4. Квадрат
5. Покорчим рожи
6. Рисование носом
7. Раскрашивание
8. Расширение поля зрения
9. Буратино
10. Часики



Гимнастика для улучшения слуха

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает благотворное воздействие на органы зрения.



Несколько упражнений на развитие слуха, которые воспитатель может делать на физминутке:

- ❑ Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.
- ❑ Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек — отпустили, нажали, отпустили.
- ❑ Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
- ❑ Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
- ❑ Сделали веточку из безымянного и указательного пальцев, засунули туда свои ушки и — вверх-вниз, вверх-вниз — так, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько помассировались.
- ❑ Начинаем дергать себя за ушки — сначала 10 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем вверх тоже 10 раз.
- ❑ Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько ее помассируйте.
- ❑ Потяните ушки в сторону — снова 10 раз.
- ❑ Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (10 раз).



Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.



«Самолеты»

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.



Заключение

Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха.

**Физминутка – это весело,
интересно и полезно!**



Литература

1. Афонин И., Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! — Санкт-Петербург, Изд. ПИТЕР, 1996.
2. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6-8 лет: Практическое пособие для педагогов и родителей, - 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2009.
3. Волина В. Праздник числа, Учимся играя. — М., новая школа, 1994.
4. Физическая культура шестилеток. Под ред. профессора Н. Т. Лебедевой. — Минск, 1987.
5. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания. — М., Физкультура и спорт, 1972.
6. Услуги интернета.



Спасибо за
внимание!

