

# Консультация для воспитателей

**тема: «Малые формы активного  
отдыха дошкольников»**

Автор:

инструктор по физической культуре  
**Федосова Екатерина Валентиновна**

# Виды

**малых форм активного отдыха:**

- **физкультурные минутки (ФМ);**
- **физкультурные паузы (ФП) или динамические переменки (ДП);**
- **физкультурные мини - паузы (ФМП).**

# Цель

## малых форм активного отдыха

В короткие сроки  
обеспечить  
срочный  
активный отдых  
детей

Восстановить  
работоспособность,  
внимание

Снять  
умственное  
и мышечное  
утомление

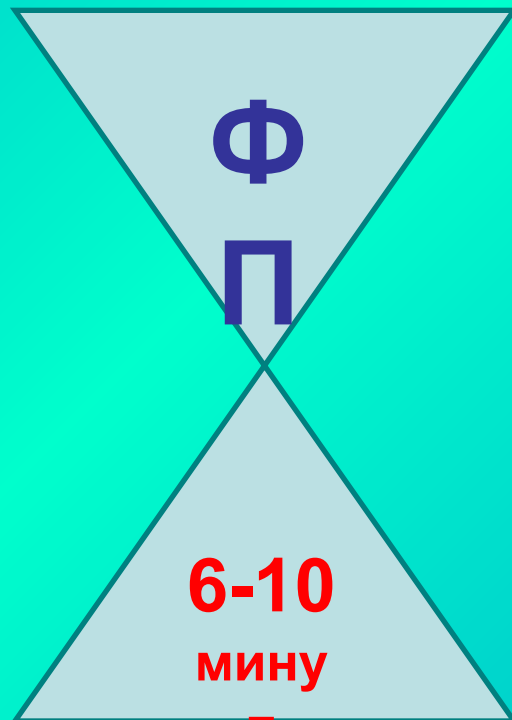
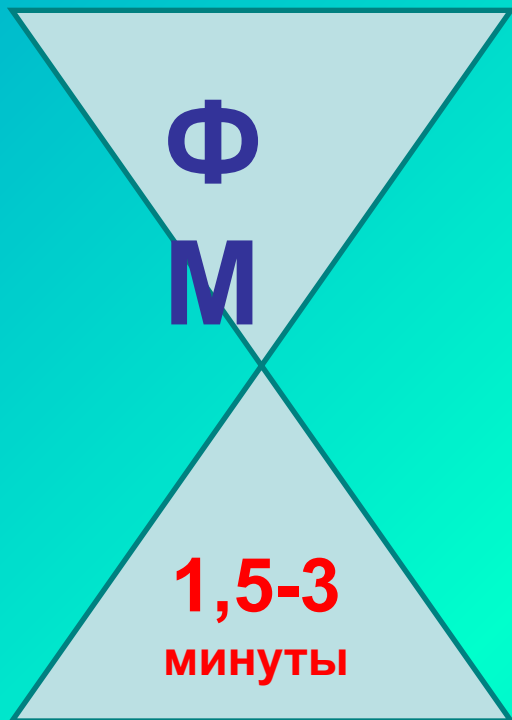
Повысить  
эмоциональный  
уровень

# ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ

## упражнений малых форм активного отдыха

- продолжительность воздействия;
- направленность воздействия;
- ожидаемый эффект от воздействия;
- формы проведения;
- место в режиме дня.

# Продолжительность воздействия



Т

# Направленность воздействия упражнений

- общего воздействия;
- при утомлении плечевого пояса, шеи, рук;
- на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук;
- при утомлении глаз;
- способствующие повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера;
- направленные на активизацию внимания;
- содействующие формированию и укреплению осанки;
- направленные на расслабление мышц;
- дыхательные.

# Ожидаемый эффект от воздействия

- ФМ** – снятие утомления с конкретной группы мышц, активизация внимания, мобилизация нервной системы на определенную работу;
- ФП** – всё выше перечисленное + некоторое снижение умственного утомления, улучшение памяти и внимания;
- ФМП** – снятие напряжения с отдельных мышечных групп, усиление кровообращения в них.

# Формы проведения

- Физкультурные минутки:

физические упражнения на крупные группы мышц, элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и др.

- Физкультурные паузы:

комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическая гимнастика, ритмические танцы.

- Физкультурные мини - паузы:

упражнения типа потягиваний, встряхивающие движения руками и ногами, наклоны в стороны, назад, элементы самомассажа рук, спины, головы, глаз, дыхательная гимнастика.



# Место в режиме дня

- Физкультурные минутки:

во время непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности взрослых и детей; при монотонной работе, а также при разучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания.

- Физкультурные паузы:

при переключении с одной деятельности на другую, в перерывах между различными видами непосредственно образовательной деятельности.

- Физкультурные мини - паузы:

во время непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности взрослых и детей; в тех случаях, когда на мелкие и крупные мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, рисование, штриховка...)

# Дыхательные упражнения

могут выполняться в и.п. лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью

**При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:**

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20° С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

# Комплекс дыхательных упражнений для детей

## 1. Часики

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.



И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены  
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);  
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

## 2. Петушок

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

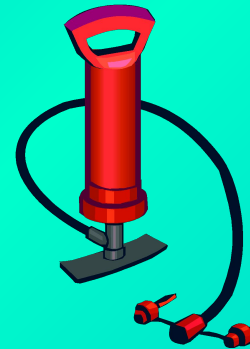


И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены (о. с.)  
1 – поднять руки в стороны (вдох);  
2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

# Комплекс дыхательных упражнений для детей

## 3. Насос

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.



И.п. – (о. с.)

- 1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);
- 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

## 4. Светофор

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.



И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

- 1 – поднятие рук в стороны (вдох);
- 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

# Комплекс дыхательных упражнений для детей

## 5. Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.п. – (о. с.)

- 1 – поворот головы вправо,  
короткий шумный вдох носом;
- 2 - поворот головы влево,  
выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)



## 6. Дыхание

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.

И.п. – (о. с.)

- 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх



# Интернет-ресурсы:

- <http://vospitatel.com.ua>
- <http://doshvozrast.ru>
- <http://ds82.ru>

*Спасибо за внимание*