Консультация для воспитателей на тему: «Значение физкультминуток на занятиях с детьми в ДОУ»

Подготовила: инструктор по ФК

 Сысоева Н.А

г. Ярославль

Рациональный режим в дошкольном учреждении – это, прежде всего, четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгая регламентация разных видов деятельности с целью сохранения здоровья воспитанников.

К сожалению, за последние годы увеличилось количество детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, речевыми патологиями. Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движений, плохо ориентируются в пространстве. Все это сказывается на общем физическом развитии и состоянии здоровья и может привести к гиподинамии. (Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма: дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения. Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности).

Устранению двигательных расстройств помогают различные игры, в том числе **физкультминутки** - кратковременные перерывы в **занятиях** для проведения комплекса упражнений (преимущественно физических, направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение неблагоприятных для здоровья последствий трудовой *(учебной)* деятельности. Обычно проводится примерно каждые 1,5–2 часа в течение 2–3 минут, комплекс упражнений желательно менять через каждые 2-3 недели. **Физкультминутки** применяются в детских садах очень широко. Малыши всегда с удовольствием выполняют разнообразные кратковременные физические упражнения в перерывах между **занятиями**.

При проведении каждой **физкультминутки** учитываются возрастные, и индивидуальные особенности ее участников. На **занятии** необходимо следить за появлением первых признаков утомления. О развитии переутомления у дошкольника свидетельствуют:

1. Снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий.

2. Ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания.

3. Появление чувства усталости.

Время начала **физкультминутки** выбирает сам воспитатель, ориентируясь на то, когда у **значительной** части детей начинает проявляться утомление.

Проведение **физкультминуток** должно решать следующие задачи:

а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;

б) активизацию внимания детей и повышение способности к восприятию учебного материала;

в) эмоциональную *«встряску»* детей, возможность сбросить накопившийся *(например, во время опроса)* груз отрицательных эмоций и переживаний.

Основные требования к проведению **физкультминуток**:

• проводятся на начальном этапе;

• подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

• отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

• комплексы **физкультминуток** подбираются в зависимости от вида **занятия и его содержания**;

• необходимо обеспечить разные по содержанию и форме **физкультминутки**, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;

• проводить **физкультминутки необходимо в чистом**, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

• при выполнении упражнений нужно сохранять правильную осанку и не задерживать дыхание при движениях;

• Выполнять упражнения следует вместе с **детьми**, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме **физкультминутки**.

• Произносить тексты **физкультминуток** воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

Главное условие эффективного проведения **физкультминуток** – положительный эмоциональный тон.

Что ещё важно знать о **физкультминутке**? В процессе самого **занятия физкультминутка** может быть проведена, стоя у стола, за которым занимается ребенок, или сидя за ним, в проходах между столами, стоя в кругу, врассыпную, в парах и т. д. Состоит она, как правило, из двух-трех упражнений на сгибание и разгибание туловища, круговых движений рук, упражнений, активизирующих работу мышц и раскрывающих грудную клетку, а также ходьбы на месте. Если **физкультминутка проходит между занятиями**, то она может принимать вид какой-нибудь подвижной игры. После выполнения всех упражнений следует непродолжительная ходьба и предложение **занять свои места**. Обычно **физкультминутки** в ДОУ сопровождаются каким-либо текстом, который может, как напрямую быть связан с **занятием**, так и носить отвлеченный характер. Главное - следить за тем, чтобы при произнесении определенных слов текста дети производили выдох и успевали сделать глубокий и спокойных вдох перед началом следующих, тогда после **физкультминутки** дыхание ребенка не собьётся, а останется ритмичным и спокойным. Особенно нравятся детям **физкультминутки**, проходящие с музыкальным сопровождением, они получаются намного интересней и эмоциональней. Проводя такие **занятия**, как аппликация, лепка, рисование, **педагог должен учитывать**, что **физкультминутка** может прервать творческий замысел ребенка, поэтому если у детей не отмечается особой усталости, то её можно и не проводить.

Движения на **физкультурной** паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время **занятия**. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на **занятии**, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т. е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом. Переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другие создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперёд. Поэтому, проводя **физкультминутку**, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. В комплексах **физкультминуток** преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника *(сколиоза)* необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

Во время выполнения **детьми** работ по печатанию букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие.

Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. **Физкультминутки** во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них.

На устных **занятиях физкультминутки** можно проводить сидя за столом, поскольку на этих **занятиях** дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

Классификация **физкультминуток**:

**Физкультминутки делятся на группы**, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Воспитатель, прежде чем предложить проведение **физкультминутки**, должен определить какие группы мышц больше всего устали у детей.

Танцевальные

Эти **физкультминутки особо любимы детьми**, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Танцы укрепляют сердечно-сосудистую систему, поддерживают мышцы в тонусе, развивают дыхательную систему. Танцевальные движения делают тело легким, подвижным, выносливым, **значительно** улучшается координация движений и равновесие.

Оздоровительные

Оздоровительные **физкультминутки** для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа. Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

Мозговая гимнастика

1. Качания головой *(упражнение стимулирует мыслительные процессы)*.

• Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд.

• Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение.

• Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

• Выполнять 30 секунд.

2. *«Ленивые восьмёрки»* (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

• Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости *«восьмёрки»* по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

• *«Наденьте шапку»*, то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Гимнастика для глаз.

**Физкультминутки** не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Рекомендуемые упражнения:

1. Вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2. Горизонтальные вправо-влево;

3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;

4. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5. На доске до начала урока начертить какую-либо кривую *(спираль, окружность, ломаную)*. Предлагается глазами *«нарисовать»* эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

6. Письмо носом.

7. Упражнение *«Сладкий сон»* – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

8. Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней *(1-2мин)*.

Пальчиковая гимнастика

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления. Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Сюда можно отнести упражнения:

• *«Ленивые восьмерки»* – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки;

• *«Двойные рисунки»* – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы;

• *«Постукивание пальчиками»* – имитация игры на пианино;

• *«Пальчики замерзли»* – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно;

• *«Салютик»* – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем;

• *«Здравствуй, пальчик»* – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик.

Ритмические.

В отличие от танцевальных, движения в ритмических **физкультминутках** должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические **физкультминутки** выполняются под счет.

Общеразвивающие упражнения.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на **занятии**. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

1. Я с утра сегодня встал,

С полки шар воздушный взял.

Начал дуть я и смотреть –

Стал мой шарик вдруг толстеть.

Я все дую – шар все толще,

Дую – толще, дую – толще.

Вдруг услышал я хлопок –

Лопнул шарик, мой дружок

2. Чудо – ветер: дети делают вдох и дуют на ленточку, пушок и т. д.

Дует, дует ветерок,

Полетит сейчас пушок.

3. Ныряние: задержка дыхания.

Подвижные игры.

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры *«Съедобное – несъедобное»*, упражнения на координацию движения.

Двигательно-речевые **физкультминутки**.

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Этот вид **физкультминуток** наиболее популярен на **занятиях**. Дети коллективно читают *(поют)* небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения *«Задуй свечу»*, *«Надуй шарик»*.

Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам, например:

• «Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется».

• *«Сова»* – релаксационное упражнение на снятие напряжения со зрительного аппарата и мышц шеи. И. п. – захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим *«ух»*.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Дидактические игры с движениями.

К примеру, игра *«Умный светофорик»* – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте.

**Физкультминутка** включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: «Сколько будет 1+2, столько раз присесть, а 7-2, столько раз наклонить голову вперёд и т. д.»

Психогимнастика

• *«Энергетическая зевота»* – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

• Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний.

**Физкультминутки на занятиях**, требующих письма.

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.

Исходное положение – сидя, руки на поясе:

• 1 - Поворот головы направо.

• 2 - Исходное положение.

• 3 - Поворот головы налево.

• 4 - Исходное положение.

• 5 - Плавно наклонить голову назад.

• 6 - Исходное положение.

• 7 - Голову наклонить вперед.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. При работе с дошкольниками особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонко координированных движений кистей рук. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка - дошкольника еще недостаточно развиты.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.

• 1 - Сжать кисти в кулак.

• 2 - Разжать кисти.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для кистей рук:

Так проворны наши руки –

Нет им времени для скуки.

Руки вверх, вперед, назад –

С ними можно полетать.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки за голову.

• 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.

• 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.

• 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.

• 7–8. Сделать два хлопка руками над головой.

• 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.

• 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

• 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**Физкультминутки** для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

• Правую руку вперед, левую вверх.

• Переменить положение рук.

• Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

• Свести локти вперед, голову наклонить вперед.

• Локти отвести назад, прогнуться.

• Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.