



Автор: инструктор по физической культуре

МБДОУ детского сада №4

Бацура Е.И.

2016 год

Введение

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка в ДОУ принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

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. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка!

Согласно СанПин 2.4.1.3049-13, утверждённым Постановлением №26 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года "в середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки". Таким образом, физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Эта методическая разработка поможет воспитателям ДОУ понять значение физкультурных минуток для дошкольников, составить их картотеку по предложенной классификации. Также здесь представлены различные виды физминуток и примерное планирование их разучивания с детьми.

Следует обратить внимание, что некоторые из предложенных в данной методической разработке виды физминуток относятся к

Классификация физминуток

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас? Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с дошкольниками, ведь наверняка все воспитатели согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки малыши нуждаются больше всего!

Я надеюсь, что представленная классификация поможет моим коллегам, воспитателям ДООУ, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с дошкольниками. При желании, возможно, сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы, используемые в различных видах непосредственной образовательной деятельности, но, на мой взгляд, это нецелесообразно.

1. Физминутки - разминки (двигательно – речевые)

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.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Планирование разучивания физминуток – разминок рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие».

2. Упражнения для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без

которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинке на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинку, на которую приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Планирование разучивания упражнений для глаз рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие».

В своей работе я стараюсь разучивать не более двух новых упражнений в месяц. Если упражнения сопровождаются стихами, то не требую, чтобы все дети их обязательно проговаривали. Главное – движения глаз!

3. 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.

Пальчиковая гимнастика помогает решать цели в различных образовательных областях, поэтому планирование разучивания пальчиковых игр возможно размещать в образовательных областях "Физическое развитие", "Речевое развитие", "Художественно-эстетическое развитие" в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям». Место планирования зависит от целей, поставленных при разучивании комплексов упражнений для пальчиков непосредственно Вами, уважаемые коллеги.

4. Релаксационные упражнения

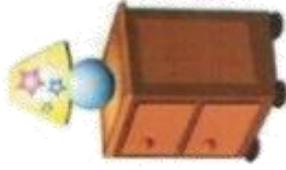
Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить 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.

Планирование разучивания игровых релаксационных упражнений рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие»

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не должен быть переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, должен уметь составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

«Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –
Есть отличный СТОЛ дубовый,
СТУЛЬЯ – спинки все резные,
Ножки гнутые, витые.
И ореховый БУФЕТ
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне –
Есть для платья-е ШКАФ зеркальный,
Две широкие КРОВАТИ
С одеялами на вате
И березовый КОМОД,
Мама там белье берёт.
А в гостинной КРЕСЛА есть,
Телевизор смотрят здесь,
Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,
В СТЕНКЕ – центр музыкальный.
(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)



«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(удар кулачками друг о друга)
Мы посуду перемыли:
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Мы посуду перемыли,
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Так мы маме помогали.
(удар кулачками друг о друга)



«Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,
(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)
Много мебели в квартире
(сжимают и разжимают кулачки)
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
(загибают пальчики на каждое название мебели)
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.
(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)



«Гномики-прачки»

Жили были в домике
Маленькие гномики:
(дети сжимают и разжимают кулачки)
Токи, Пики, Луки, Чики, Мики.
(загибают пальчики, начиная с больших)
Раз, два, три, четыре, пять,
(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)
Стали гномики стирать:
(трут кулачки друг о друга)
Токи – рубашки, Чики – носочки,
Пики – платочки, Мики умища был,
Луки – штанишки, Всем водичку носил.
(загибают пальчики, начиная с больших)



МОСТИК

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко
(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем
(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.
(Глазами смотрят вверх-вниз)



СТРЕКОЗА

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-
(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.
(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.
(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.
(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.
(Смотрят вниз.)



ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)



ЗАЯЦ

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо- влево.)

Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.
(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.
(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
(Прыгаем, как зайчики.)



«Каша кипит»

Исходное положение: сидя на скамейке
Упражнение: поднять прямые руки вверх –
вдох;
медленно опускать руки вниз – выдох (с
произношением
звука «ш- ш-ш» до полного выдоха).
Руки опускать прямые. Повтор 4-5 раз



«Комарик»

Исходное положение: сидя верхом
на скамейке, руки на талии.
Упражнение: Сделать вдох, затем
повернуть туловище вправо
(выдох)
На выдохе протяжно произнести
звук «з-з-з»(подражая комару)до
полного выдоха.
После этого вернуться в исходное
положение(вдох) и то же
движение повторить в другую
сторону. Повтор 4-5 раз в каждую
сторону.



«Трубач»

Исходное положение: сидя на скамейке,
кисти рук сложить в трубочку, поднести ко
рту
Упражнение: Вдохнуть и медленно,
удлиненно выдохнуть воздух с
громким подражанием звуку трубы
«п-ф-ф-у» (до конца
выдоха).
Повтор 4-5 раз



«Катание мяча»

Исходное положение: стоя,
ноги широко расставлены.
Упражнение: взять в обе руки большой
резиновый мяч, поднять его вверх,
затем опустить на пол и толчком
покатать по полу (выдох).
На выдохе громко
произнести звук «б-а-а-х».
Повтор 7-8 раз.



ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

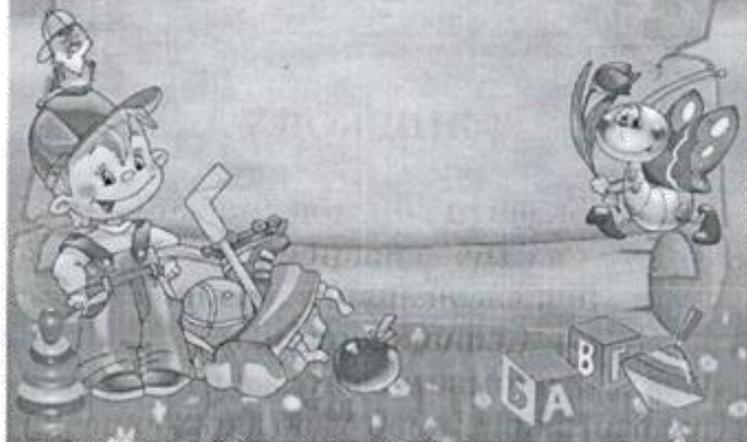
Капель, капель не жалей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.



КОТ

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрывать по очереди оба глаза)

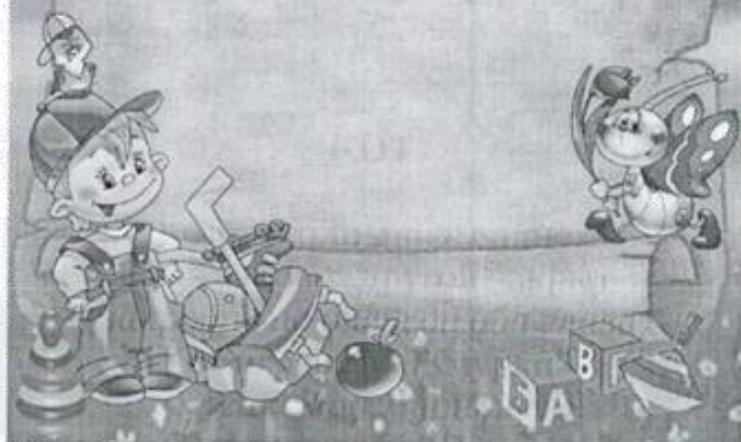
Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)



«Ночь»

Ночь. Темно на улице.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

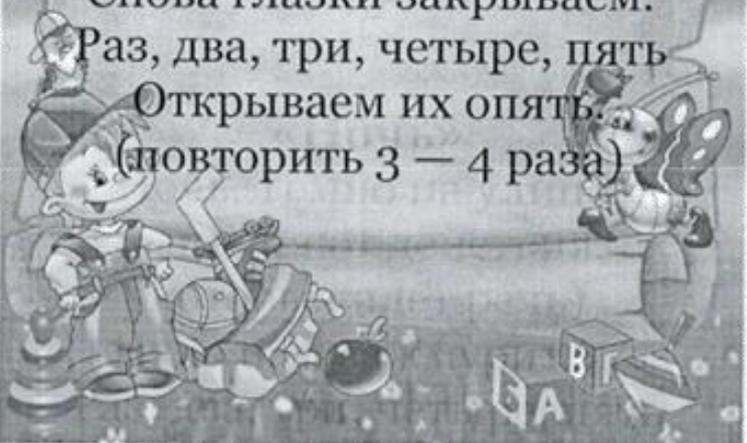
Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)



Вот окошко распахнулось,

(Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх.

(Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз.

(Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась.

(Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

