

Методические рекомендации для воспитателей

Значение физминуток для дошкольников

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, что 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 произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. 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!

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.

Примерное планирование разучивания физминуток - разминок для детей старшей группы детского сада (движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь.

1 – 2 неделя. №1.	3 – 4 неделя. №2.
Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.	Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

Октябрь.

1 – 2 неделя. №3.	3 – 4 неделя. №4.
Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрей, быстрей, Хлопай, хлопай веселей.	Я иду, и ты идешь — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Я пою, и ты поешь — раз, два, три. <i>(стоя, дирижируем 2-мя руками)</i> Мы идем и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем руками)</i>

Ноябрь.

1 – 2 неделя. №5.	3 – 4 неделя. №6.
На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали,	Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко,

Вправо, влево наклонялись

Прыгай на носках легко.

Декабрь.

1 – 2 неделя. №7.

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал,
Не споткнулся, не упал.

3 – 4 неделя. №8.

Раз, два, три четыре – топаем ногами.
Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире –
Раз, два, три четыре!
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.

Январь.

1 – 2 неделя. №9.

Зайцы скачут скок-скок-скок,
Да на беленький снежок
Приседают, слушают – не идет ли волк!
Раз – согнуться, разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три - в ладошки три хлопка,
Головою три кивка.

3– 4 неделя. №10.

Отдых наш – физкультминутка,
Занимай свои места.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали,
Ванькой – Встанькой словно стали,
А потом пустились вскачь
Будто мой упругий мяч.

Февраль.

1 – 2 неделя. №11.

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.

3 – 4 неделя. №12.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем и кружимся потом

Март.

1 – 2 неделя. №13.

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать
И на место тихо встать.

3 – 4 неделя. №14.

Лебеди летят, крыльями машут,
Летают над водой, качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Сели, посидели, снова улетели.

Апрель.

1 – 2 неделя. №15.

3 – 4 неделя. №16.

<p>Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.</p>	<p>Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».</p>
---	--

Май.

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №17.</p> <p>Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №18.</p> <p>Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!</p>
--	--

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».

Для того, чтобы детям были более понятны цели проводимых упражнений, рекомендуется в старшем дошкольном возрасте познакомить их с понятием «Зрение. Глаза – наши помощники». 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!

**Примерное планирование разучивания упражнений для глаз с детьми
подготовительной к школе группы детского сада
Сентябрь.**

1 – 2 неделя. «Пчела — оса».

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Оса расположена дальше от детей, чем пчела. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

3 – 4 неделя. «Маятник».

В руках воспитателя – метроном. Дети следят за стрелкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот.

Октябрь.

1 – 2 неделя. Упражнение «Далеко-близко».

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

3 – 4 неделя. «Рисуем геометрические фигуры глазами».

Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

Ноябрь.

1 – 2 неделя. «Вправо-влево смотрит кошка».

В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.

3 – 4 неделя. «Рисуем цифры глазами».

Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами.

Декабрь.

1 – 2 неделя. «Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри...».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними.

3 – 4 неделя. «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

(смотреть глазами вправо — влево)

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

(смотреть глазами вверх — вниз)

Тучки попрятались, тучек не стало.

(Закрывать глаза ладонями)

Солнце на небе всю засияло.

(Поморгать глазками)

Январь.

1 – 2 неделя. «Вверх снежинку подними».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо.

3 – 4 неделя. «Восьмерки».

Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки (используется демонстрационная таблица). Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,
Зажмурься крепко моментально. Давай, дружок, не ленись!
(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открой-ка наконец.

Закончилась восьмерка. Молодец! (Легко моргают).

Февраль.

1 – 2 неделя. «Солнышко и тучка».

Дети смотрят на иллюстрацию - тучку в руках воспитателя. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – смотрим и т.д.

3 – 4 неделя. «Рисуем буквы».

Воспитатель показывает буквы (М, В, З, И, Л, О, П, Р). Дети «рисуют» буквы глазами.

Март.

1 – 2 неделя. «Маятник».

Перемещаем взгляд с игрушки в руках (прямо перед глазами на расстоянии примерно 30 см) на игрушку на расстоянии приблизительно 3 метра.

3 – 4 неделя. «Поморгаем глазками».

Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятала игрушку – моргают.

Апрель.

1 – 2 неделя. «Оса».

Са-са-са — Прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Проследить взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной).

Су-су-су — Мы видели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз).

Сы – сы- сы — Испугались мы Осы. (Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом).

3 – 4 неделя. «Далеко – близко».

Дети держат игрушку в руках, медленно вытягивают руки вперед и подносят обратно игрушку близко к глазам. Следят взглядом за игрушкой.

Май.

1 – 2 неделя. «Самолет»

Пролетает самолет, (раскинули руки, летим, глазки вниз)

С ним собрался я в полет! (смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю)

Правое крыло отвел – (посмотрели как можно дальше вправо)

Левое крыло отвел - (посмотрели влево)

Я мотор завожу (рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)

И внимательно гляжу! (описываем круг в другую сторону)

Поднимаюсь и лечу, (описываем рукой большие восьмёрки)

Возвращаться не хочу! (следим за движением руки глазами)

3 – 4 неделя. «Часики - ходики».

Тик -так, ходики (Плавные движения глаз вправо – влево/авно)

Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются)

Влево – вправо – раз,

Влево – вправо – два,

Влево – вправо – три,

Влево – вправо – четыре,

Влево – вправо – пять, (Движения глаз влево-вправо-вперед на воспитателя)

Полезно и забавно,

И весело моргать (Дети легко моргают)

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.