

*Консультация для воспитателей на тему:*  
**«Использование физминуток в образовательной деятельности как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста»**



*Подготовила: инструктор по физической культуре*

*Серебрянникова М.В.*

## 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 и 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.

### Требования к проведению физкультминуток

1) Проводятся на начальном этапе утомления (в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

- 2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- 3) Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.
- 4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.
- 5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности.
- 6) Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания.
- 7) Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
- 8) 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.
- 9) Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.
- 10) Не нужно ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке. При повторных проведениях физкультминуток, дети постепенно разучивают текст наизусть и начинают произносить его целиком, соотнося слова с движениями.



## Классификация физминуток

- **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.

Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.	Я иду, и ты идешь— раз, два, три. ( шаг на месте) Я пою, и ты поешь — раз, два, три. (стоя, дирижируем 2-мя руками) Мы идем и мы поем — раз, два, три. ( шаг на месте) Очень дружно мы живем — раз, два, три. ( хлопаем руками)	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.
--	---	--

- **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 картинки, на которые приземляется бабочка.

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.

<p><b>«Вправо-влево смотрит кошка».</b> В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.</p>	<p><b>«Вверх снежинку подними».</b> 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.</p>	<p><b>«Поморгаем глазками».</b> Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятала игрушку – моргают.</p>
---	--	--

- **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.

<p><b>«Мальчик-пальчик»</b> (по очереди поглаживаю пальцы на обеих руках) - Мальчик-пальчик, где ты был? (поглаживаем большой палец) - Я на речке братцев мыл. (трём ладони друг об друга) С этим братцем в лес ходил, (поглаживаем указательный палец) С этим братцем щи варил, (поглаживаем средний палец) С этим братцем кашу ел, (поглаживаем безымянный палец)</p>	<p><b>«Паучок»</b> (Одна из рук - "веточка", её вытягиваем вперед. пальцы растопырены. Другая рука - "паучок", который гуляет по "ветке") Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. Дождик с неба вдруг полил, (выполняем стряхивающее движение кистями рук) Паучков на землю смыл. (хлопаем ладонями по коленям) Солнце стало пригревать, (руки</p>	<p><b>«Обезьянки»</b> Обезьянки вышли погулять, (выполняем движения "фонарики") Обезьянки стали танцевать. (сжимаем и разжимаем кулачки) Одна из них ушла домой поспать, (ладони прижимаем друг к другу, кладём под щечку - "спим") Потому что надоело танцевать. (выполняем стряхивающее движение рук) Музыкальное сопровождение Е. и С. Железновы</p>
---	--	---

<p>С этим братцем песни пел. (поглаживаем мизинец) Музыкальное сопровождение Е. и С. Железновы</p>	<p>поднимаем вверх, перекрещиваем, растопыриваем пальцы) Паучок ползет опять. А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке. Музыкальное сопровождение Е. и С. Железновы</p>	<p>Мальчик-пальчик (по очереди поглаживаем пальцы на обеих руках) - Мальчик- пальчик, где ты был? ( поглаживаем большой палец) - Я на речке братьев мыл. (трём ладони друг об друга) С этим братцем в лес ходил, (поглаживаем указательный палец) С этим братцем щи варил, (поглаживаем средний палец) С этим братцем кашу ел, (поглаживаем безымянный палец) С этим братцем песни пел. (поглаживаем мизинец) Музыкальное сопровождение Е. и С. Железновы</p>
--	---	---

### • 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.

Для воспитателей, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:

- Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
- Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

- Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
- Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
- Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
- Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
- Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

<p><b>«Спящий котёнок».</b> Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).</p>	<p><b>«Сосулька».</b> На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена. У нас под крышей сосулька висит, Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.</p>	<p><b>«Цветы и дождь».</b> Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).</p>
---	---	---