

**Разработка тематических физкультминуток с учетом возрастных особенностей.**

Составитель:  
воспитатель  
Патаман Ирина Юрьевна

**2017год**

**Задачи:** Создании условий для полноценного, всестороннего развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия с использованием физкультминуток при проведении образовательной деятельности детей дошкольного возраста.

### **Методика проведения физкультминуток и физкультурных пауз**

*Физкультминутка* как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников или будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

*Физкультурные паузы* отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью и проводятся в течение 6—10 минут (6—8 упражнений). Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения физкультминуток при помощи нескольких гимнастических упражнений локального воздействия решаются более частные задачи, например снятие утомления с мышц спины, мобилизация нервной системы детей на определенную работу и др. При проведении физкультурных пауз, кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшается память и внимание у занимающихся. Для этого можно

применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

*Физкультурные мини-паузы* — самая короткая форма активного отдыха и выполняются в течение 20—30 секунд (до 1 минуты). Однако, применяя упражнение или специальный прием, повторенный несколько раз в ограниченное время, можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжение с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение.

В жизни мы часто прибегаем к физкультурным мини-паузам, не замечая этого. Так, при долгом и напряженном письме, работе на пишущей машинке, компьютере мы жмуримся, смыкаем веки на несколько секунд или смотрим куда-нибудь вдаль и вновь принимаемся за работу. В быту, работая наклонясь вперед, мы выпрямляемся и, потягиваясь, прогибаемся назад и вновь беремся за свое дело. Чаще всего физкультурные мини-паузы проходят по изометрическому типу, то есть без особого перемещения. Мы расслабляем мышцы, совершаем движения головой, встряхиваем кистями, выполняем дыхательные упражнения, гимнастику для глаз или элементы массажа (трем глаза, брови, кисти рук, спину).

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель — восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень воспитанников — то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых детей. Однако определенные группы упражнений можно порекомендовать для следующего целенаправленного применения.

Все упражнения малых форм активного отдыха можно разделить (классифицировать) по направленности и воздействию на организм человека.

Группа упражнений **общего воздействия** способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

### **Показ и объяснение проведения физкультминуток педагогами ДОУ.**

1. Группа упражнений, применяемая **при утомлении плечевого пояса, шеи, рук**, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

Группа упражнений, направленная **на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук**, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. Это может быть во время письма, лепки, рисования и других занятий. В комплексах используются упражнения на расслабление,

растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

### **Физкультминутка: «Лягушки»**

*И.П. сидя за столом, или сидя на полу на пятках.*

Мы – лягушки-попрыгушки,  
Неразлучные подружки.  
Животы зеленые,  
С детства закаленные.

Не грустим мы и не плачем,

Дружим, не ругаемя,

Целый день по лужам скачем,  
Спортом занимаемся.

Четыре хлопка ладонями по столу.  
Руки перед грудью, пальцы в «замок».  
руки поднять вверх, ладонями кверху.  
Руки в стороны, предплечья поднять  
вверх, пальцы сжать в кулак.  
Кисти рук вправо-влево, пальцы  
раскрыты, ладони вперед перед собой.  
Дружеские рукопожатия то правой  
рукой сверху, то левой рукой сверху.  
Четыре хлопка ладонями по столу.  
Хлопок перед собой, руки поднять  
вверх.

2. Группа упражнений, применяемая **при утомлении глаз**, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

### **Физкультминутка: «Бабочка»**

*И.П. сидя на пятках, или в позе лотоса, или за столом*

Спал цветок  
И вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел  
Встрепенулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Закрывать глаза, расслабиться,  
помассировать веки, слегка  
надавливая на них по часовой стрелке  
и против нее.  
Поморгать глазами.  
Руки поднять вверх (вдох).  
Посмотреть на руки.  
Руки согнуты в стороны (выдох).  
Потрясти кистями, посмотреть  
вправо-влево.

3. Группа упражнений, способствующая **повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера**, используется при монотонной работе на занятии, а также при разучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определенной физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения

выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребенка.

#### **Физкультминутка «Пляски»**

*И.П. – стоя возле стола*

Вот какой веселый пляс

Поочередно ноги поставить на пятку, вперед, руки на пояс.

Начинается у нас!

Полуприсяд с поворотами туловища направо-налево.

Не стоит никто на месте,

Нога на пятку в сторону, руки согнуты в стороны, то же с другой ноги.

Все танцуют с нами вместе,

Приседая и вставая, колени вправо-влево «Твист».

Все ногами топают,

Притопы ногами, руки на пояс.

Все в ладоши хлопают!

Два хлопка перед собой. Два хлопка о колени.

Вот веселые дела -

Руки вытянуть в стороны, прогнуться.

Группа наша в пляс пошла!

Притоп правой, левой ногой, руки на пояс.

4. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового учебного материала. В комплексы упражнений могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

#### **Физкультминутка: «Лебеди»**

*И.П. – стоя возле стола*

Лебеди летят,

Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку).

Крыльями шумят.

Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.

Прогнулись на водой,

Повороты головы.

Качают головой.

Выпрямиться, руки за спину – проверить осанку, пауза 3-4 сек.

Прямо и гордо

Руки вниз – потянуться вверх.

Умеют держаться.

И очень бесшумно

Сесть на стул, туловище держать прямо.

На место садятся.

5. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряженной умственной и физической работе на уроке или в конце учебного дня. В комплексы входят упражнения на потряхивание,

раскачивание различных звеньев тела, посегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

### **Комплекс упражнений «Змея»**

*И.П. – сидя за столом, локти на столе, ладони вместе.*

Шуршит змея,

Вдох – зигзаобразно поднять руки вверх, ладони вместе.

Ш-ш-ш.

Выдох, зигзаобразно опустить руки вниз под стол, ладони вместе.

Шипит змея,

Вдох – повторить поднимание рук.

Ш-ш-ш.

Выдох – повторить опускание рук.

Ползет, ползет, старается.

Вдох – развести руки в стороны, ладонями вверх.

Ш-ш-ш.

Выдох – опуская ладони вниз, руки скрестно на грудь.

Обманчив тихий шорох и покой

Вдох – повторить – руки скрестно на грудь