

Мастер-класс «Физкультминутки в детском саду»

Цель: Представление опыта использования физкультминутки, как одной из форм проведения гимнастики.

Задачи:

1. Напомнить методику проведения **физкультминуток в детском саду**.
2. Познакомить с многообразием форм проведения **физкультминуток**.
3. Обогащать педагогическую копилку.

1. Актуальность.

Давно уже замечено: за грамотность мир взрослых почему-то расплачивается своим здоровьем. Болезненная бледность, сторбленная спина, пенсне на носу, а нередко и чахотка – все чаще становилась атрибутами образованной интеллигенции в прошедшие два столетия.

Как только всеобщее обучение коснулось детей дошкольного и школьного, возраста сразу же: близорукость, искривление спины, сколиозы, невращения и многое другое. Еще в 1805 году Песталоцци говорил о том, что при традиционном обучении происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. И это происходило еще в экологически чистые времена, когда дети рождались нормальными родами от здоровых родителей и вскармливались грудным молоком. Когда были качественно иные семьи и информационные перегрузки в школе еще не были столь велики.

Между тем, практически, во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу возникновения болезней цивилизации (сердца, зрения, психики, опорно-двигательной системы и т. д., фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии нашего времени (*нарушение зрения, осанки*).

Занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры чаще происходят в неподвижном статичном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность. В результате длительного статичного напряжения у ребенка сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Особенно утомительна для детей этого возраста длительная однообразная работа или задания, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно развиты.

Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить

часто повторяющиеся действия, задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом. Следовательно, важно предупредить возникновение утомления, 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.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д., нарушением осанки и координации движений).

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые **физкультминутки**.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей, помогают развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

2. Основные идеи

Исходя из вышеизложенного, значимость данной формы физического воспитания очевидна, но только в случае правильного ее проведения. Воспитатели же не всегда выдерживают временные рамки: проводят **физкультминутку** либо раньше, либо позже, либо совсем забывают про нее.

Длительность **физкультминутки** ограничивается 15-30 секундами. Упражнения подбирают не в соответствии с возрастом и требованиями к проведению **физкультминуток** и, очень часто, забывают, какую нагрузку несут мышцы спины при сидении за столом. Я считаю необходимым моментом при проведении **физкультминуток** - разгрузить мышцы спины. Для этого надо 1-2 упражнения выполнять в позе лежа. В этом случае мышцы позвоночника почти полностью расслабляются, а межпозвоночные диски не испытывают вертикальной силы давления (*в отличие от позы стоя*). Упражнения для рук и ног можно делать и в положении лежа. Количество упражнений довести до 5-7 (2 для рук и плечевого пояса, 2-3 для туловища и 1—2 для ног).

Хочу обратить внимание на позу дошкольника за столом во время занятия. Существует другая, более демократичная, когда голова и позвоночник находятся на одной прямой линии, а руки свободно лежат на столе. Регулярное выполнение упражнений для укрепления мышц живота и спины помогает выработать мышечный каркас, который не допустит искривления позвоночника. Легче предупредить нарушение осанки, нежели его исправлять.

Кроме того, перед началом занятия лучше сделать упражнение, включающее ребенка в деятельность. Такие упражнения занимают минимум времени, а польза от них значительная. Обязательно включить в комплекс упражнение для снятия напряжения с глаз.

3. Теоретическая часть.

Физкультминутки проводятся в середине занятия в течение 1,5-2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы [3,с.124].

Основные формы проведения **физкультминуток**:

- В форме общеразвивающих упражнений - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения (*по общепринятой методике*) для разных групп мышц, закончить **физкультминутку можно прыжками**, бегом на месте или ходьбой;

- В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами;

- В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (*фонетической*) культуре речи, по математике;

- В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

- В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

- В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

- использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст, отдельных трудовых действий (*рубим дрова, заводим мотор, едем на машине*)).

Требования к проведению физкультминуток:

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-12-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

- Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия, их содержания.

Комплекс физкультминуток обычно состоит из 3-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Если комплекс делать 1,5-2 минуты, получается по 25-30 сек. на одно упражнение. Вполне достаточно 15-20 секунд на одно упражнение, тогда комплекс становится более динамичным и интересным, состоящим из 5-7 простых упражнений.

Для рук и плечевого пояса включаются упражнения типа потягивания – для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания, подскоки, бег на месте, поднимание ног. Большая часть упражнений связанных с развитием больших групп мышц и общей координации, а так же и зрения, должны выполняться в позе свободного стояния или лежания, в режиме моторной свободы динамических поз.

В результате, физкультминутка превращается в «оздоровительные минутки» и будет выглядеть следующим образом:

- упражнение для включения в деятельность (5-10 секунд в начале занятия);
 - для рук и плечевого пояса;
 - для туловища;
 - для ног;
 - для профилактики нарушения зрения и снятия утомления с глаз (*в середине и в конце занятия*).
 - смена позы воспитанника (2-3 раза во время занятия).
- (Практическая часть раскрыта в сборнике «Растем здоровыми»)