

Двигательные оздоровительные моменты в перерывах между занятиями.

Консультация для педагогов

Цель: Помочь педагогам в организации и проведении двигательно-оздоровительных моментов на не физкультурных занятиях дошкольников в группе. Коллективно определить пути совершенствования работы в данном направлении.

К физической культуре мы приобщаем ребёнка постоянно, ежечасно, ежеминутно. Она пронизывает всю его жизнь, все виды деятельности, отдых. На занятиях и в повседневной жизни мы развиваем природную потребность ребёнка в движении, не подавляя её. Дошкольникам полезны: ежедневная утренняя гимнастика, физкультурные занятия, динамические часы, а также должен быть предоставлен простор для самостоятельных игр, упражнений, развлечений.

Любая непосредственно образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжёлой нагрузкой на организм дошкольников, так для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на её эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести динамическую паузу, смену вида деятельности.

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых

Динамические паузы используются и в непосредственной образовательной деятельности, и в режимных моментах. И сегодня мы поговорим о двигательных оздоровительных моментах между занятиями, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую.

Динамическая пауза даёт возможность воспитателям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в нее, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую динамическую паузу в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название упражнения или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению.

Динамические паузы выполняют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

Обучающую – даёт новые знания, умения, навыки, и закрепляет их.

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

Коррекционную – «исправляет» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Таким образом, все двигательно-оздоровительные моменты направлены на развитие и укрепление психического и физического здоровья ребёнка.

Так что же можно проводить во время динамических пауз

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. 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.

Пальчиковая гимнастика - это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Главная цель - улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышек формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Подвижные, малоподвижные и хороводные игры. Хороводные игры - это целый комплекс игровых упражнений, включающих в себя музыку, пение, свободные движения, декламацию стихов, пантомиму. В детском саду они просто необходимы. Несмотря на внешнюю простоту и основной игровой момент, значение хороводов сложно переоценить. Они:

- Развивают чувство ритма и музыкального слуха.
- Способствуют совершенствованию двигательных навыков (от медленного шага до бега).
- Облегчают процесс адаптации: располагают детей друг к другу, раскрепощают их.
- Учат детей действовать вместе, сотрудничать.
- Знакомят детей с древними традициями и обычаями.
-

Дыхательные упражнения. Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом. Тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребёнка-дошкольника. «Обнимашки», «Хомячок» (Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек)

Гимнастика для глаз - благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения **гимнастики для глаз** не требуется специальных условий. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Мимическая гимнастика – неотъемлемая составляющая занятий по постановке или коррекции произношения у дошкольников. Особенно она показана детям с недоразвитием или задержкой речевого развития, заиканием, дизартрией и другими проблемами звуковоспроизведения. Применяют ее вместе с артикуляционными упражнениями.

- Я удивляюсь - поднять брови высоко.
- Я сержусь - малыш хмурит брови, не включая в движение губы.
- Я испугался - ребенок широко раскрывает глаза.
- Скупая улыбка - дошкольник растягивает в улыбке только сомкнутые губы, глаза не участвуют.
- Кривая улыбка - участвует только один уголок рта, двигаясь к уху. Повторить в другую сторону, затем чередовать.
- Рыба - открыть рот, задержать до счета 5, закрыть;
- Пила - рука лежит на подбородке, малыш двигает нижней челюстью в стороны, не поворачивая головы.
- Я нюхаю - раздувать ноздри, вдыхая.
- Хитрюга - сузить глаза, как щелочки.

- Жмурки - с силой зажмурить и раскрыть глаза.
- Засыпаю - медленно закрывать и открывать глаза.
- Начеку - глаза закрываются поочередно.

Релаксационные упражнения - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Методы релаксации и медитации показаны не только взрослым, они полезны и детям. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – научиться правильно и умело этим пользоваться. Умение расслабиться поможет детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Если «Релаксационные паузы» включить в режим дня детского сада, то это благоприятно скажется на нервной системе ребенка.

Виброгимнастика - относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А.Микулиным.

Академик Микулин предложил весьма простой способ поддержания чистоты клеток – виброгимнастику. Для этого достаточно приподняться на носках (расстояние между пяткой и полом должно быть равно 1см), и затем довольно резко опуститься на пятки. Один цикл – это шестьдесят «прыжков»: 30 сотрясений, перерыв 5 - 10 сек и еще 30 раз подняться – опуститься. Таких циклов в течение дня нужно сделать 1-2 раз для детей, для взрослых 2-5 раз, особенно хорошо после долгого сидения. Удары повторять с частотой в 1 секунду.

Как уже говорилось, при ударе пятками о землю по направлению к сердцу возникает «противоудар»: согласно законам гидродинамики, венозная кровь начинает прокачиваться намного мощнее. Более того, вибрации стенок кровеносных сосудов вызывают активное выталкивание продуктов обмена (метаболитов) из клеток.

Ни в коем случае не старайтесь поднять каблук выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, а лишь вызовет ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий “этаж” вены. Такие вибрации возникают во время ходьбы и бега. Помните, что при каждом упражнении нужно делать не более шестидесяти сотрясений. Выполняйте их жестко, но не настолько резко, чтобы они болезненно отдавались в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет.

Это такие упражнения по типу цыганских танцев – тряска плечами и танцев живота – тряска бедрами. Еще одно виброупражнение «Перевернутый жук». Лечь на спину на пол, поднять перпендикулярно вверх руки и ноги и потрясти ими в течение 2-3 минут до появления чувства приятной тяжести. Уходит «холодность» конечностей. После виброупражнений опять хорошо потянуться и сделать наклоны назад – вперед. Назад отклоняться на выдохе, вперед – на вдохе

Виброгимнастику, по мнению академика А.А.Микулина, смело можно отнести к лечебным видам физкультуры. Если постоянно выполнять эти упражнения, то венозные клапаны перестают быть “тихими заводями”.

Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма — это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбозов и даже инфаркта (микротромбозов вен сердечной мышцы).

Виброгимнастика - простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Вибрационную разминку желательно делать ежедневно. Одна уже эта гимнастика постепенно избавляет человека от головной боли, тромбозов, артритов, расширения вен на ногах; предупреждает инфаркт миокарда.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это. Время для проведения виброгимнастики определено перерывом между занятиями или перед обедом. Длительность гимнастики 1-2 минуты.

Оздоровительные игры для дошкольников - игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

- "Цапля" - Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли". Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

- "Парашютисты" –предлагается согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая "сжимать стропы", подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит "парашютистов", отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног. Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

- "Скоморохи" - детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

- "Кошка" - ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

- "Гуси" – дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

- "Бег в бумажном колпаке" -по сигналу дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно. Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

Таким образом, все двигательные-оздоровительные моменты направлены на развитие и укрепление психического и физического здоровья ребёнка.

Федеральный государственный образовательный стандарт выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями. Согласно принципу интеграции, физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Важной особенностью интегрированного занятия является смена динамических поз и видов детской деятельности.

Правильно организованные двигательно-оздоровительные моменты в ходе непосредственно организованной деятельности способствует умственному, физическому и психическому развитию ребёнка.

Литература

1. Микулин А. А. М59 Активное долголетие. Пред. С. В. Чумакова. М., «Физкультура и спорт», 1977.
2. Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. Издательство: АСТ: Астрель, Москва, 2000.
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/06/13/vibrogimnastika>
4. <https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-dvighatiel-no-ozdorovitelnykh-mom.html>