



Динамические паузы (физкультминутки) как элемент здоровьесберегающей технологии в работе с детьми дошкольного возраста.

МБДОУ № 120 г. Крск.

Подготовили воспитатели группы № 6:

Габиева К. В.,

Райник О. И.

Актуальность

Из всех задач обучения, не менее важной является сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «*Не навреди!*» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

Но, чем ближе поступление в школу, тем больше напряжения испытывает детский организм. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. . Следовательно, умственное и двигательное развитие – это два связанных друг с другом процесса. Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие наибольшую интеграцию коммуникативной, познавательной и двигательной деятельности. И одной из таких технологий является динамическая пауза.

Динамические паузы

Динамические паузы — проверенная временем здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками. Физкультминутки - обязательный элемент занятий с детьми дошкольного возраста. Это короткий отдых, который помогает сохранить баланс физических и внутренних сил.

Цель физкультминуток — созидание здоровья детей через двигательную активность.

Задачи физкультминуток

- Снижение утомления;
- Снятие статического мышечного напряжения путем переключения внимания с одной деятельности на другую;
- Положительное влияние на деятельность мозга, активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение кровоснабжения внутренних органов и работоспособности нервной системы;
- Развивают речь, память, координацию движений;
- Сближает воспитанников, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы;

Методические рекомендации к проведению физкультминуток для детей дошкольного возраста:

- Любая физкультминутка содержит этап объяснения или проговаривания задания. Задание формулируется понятно детям («Под музыку попробуйте изобразить подземных гномов»).
- Содержание физкультурных минуток согласуется с темами занятий по календарному планированию.
- Упражнения должны быть разнообразны, т. к. однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Методические рекомендации к проведению физкультминуток для детей дошкольного возраста:

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. 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. Воспитателю не стоит дожидаться тревожных симптомов.
 - Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади.
- Разрешается (а в особенно насыщенных занятиях рекомендуется) организовывать две динамических паузы для детей 6–7 лет.

Методические рекомендации к проведению физкультминуток для детей дошкольного возраста:

- Воспитатель может не выполнять задания физкультминутки. При этом он активно следит за действиями детей: указывает на неточности, хвалит за хорошую отдачу, эмоциональность в выполнении движений. Время от времени педагогу всё же стоит заниматься вместе с ребятами (как вариант, во время нетрадиционных физкультминуток), ведь дети стремятся быть похожими на взрослых, им нужна мотивация и пример перед глазами.
- С воспитанниками подготовительной группы рекомендуется проводить знакомые (со средней и старшей групп) физкультминутки с усложнением заданий. Добавляются атрибуты, выполняется гимнастика с постепенным ускорением темпа. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем (ленты, палочки, обручи, флажки, мячи) повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Методические рекомендации к проведению физкультминуток для детей дошкольного возраста:

- В старших и подготовительных группах можно добавить элемент соревнования: разделить группу на две команды и проследить, какая выполнит по памяти движения точнее, а какая — выразительнее.
- Физкультминутки можно сочетать с интеллектуальными заданиями, что позволит развивать одновременно как интеллектуальную сферу ребёнка, так и его двигательную активность.
- Разрешается проведение электронных физкультминуток с использованием информационно коммуникационных технологий (ИКТ). Электронные физкультминутки пользуются большой популярностью у детей. Форма и содержание их разнообразны. Электронные физкультминутки обычно начинаются непосредственно с демонстрации упражнений.

Классификация физкультминуток. Общеразвивающие упражнения.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

*Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.*



Классификация физкультминуток. Оздоровительные

Оздоровительные физкультминутки направлены на активизацию мыслительной деятельности, с применением точечного массажа. Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении. Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, но и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат. Например: игры-массажи «Собираемся на бал» для девочек 4-6 лет, для мальчиков «Собираемся на охоту». Упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам и т. д.).



Классификация физкультминуток. Пальчиковая гимнастика

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Сюда можно отнести упражнения: «Ленивые восьмерки», «Постукивание пальчиками», «Пальчики замерзли», «Салютик», «Замочек», «Здравствуй, пальчик», «Солим капусту».





Классификация физкультминуток. Двигательно-речевые.

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Этот вид физкультминуток наиболее популярен на занятиях. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом (упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Задуй свечу», «Надуй шарик»).

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Дыхательная гимнастика





Артикуляционная гимнастика

Классификация физкультминуток. Гимнастика для улучшения слуха.

Чтобы избежать сложностей в школьном возрасте, важно своевременно заметить недоразвитие фонематического слуха, оказать дошкольнику или школьнику логопедическую помощь. Основное место в коррекционной работе с детьми по развитию речевого слуха занимают игры. (Игра «Тишина», «Высоко – низко», «Хлопай – топай») Проводить их могут не только логопеды, дефектологи, воспитатели в детском саду, но и родители. Простые и интересные игры для развития фонематического слуха не утруждают детей.



Классификация физкультминуток. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.



Классификация физкультминуток. Танцевальные.

Эти физкультминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные. Они используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.



Классификация физкультминуток. Ритмопластика.

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физкультминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физкультминутки выполняются под счет. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.



Классификация физкультминуток. Подвижные игры.

Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами. Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры «Съедобное – несъедобное», упражнения на координацию движения.



Классификация физкультминуток. Дидактические игры с движениями.

Физкультминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: «Сколько будет $3+2$, столько раз присесть, а $9 - 5$, столько раз наклонить голову влево...»; Игра «Умный светофорик» – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят, зеленый – шаг на месте; «Зверь-птица-рыба».

Дидактические игры хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;



Классификация физкультминуток. Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам (петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется; сова хлопает крыльями, вращает глаза и на выдохе произносит «Ух»).

А также в эту группу относится *инсценировка* небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

*Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два – наклон!*

Зашумел листовою клен! (Дети показывают и изображают шум листьев)



Классификация физкультминуток. Психогимнастика.

Основная цель – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развивать у детей способности понимать и осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать. Часто используются упражнения, этюды, театрализованные элементы. В результате психогимнастики дети обучаются технике выразительных движений, тренируют психомоторные функции, воспитывают в себе высшие эмоции и чувства, корректируют свое поведение, избавляются от эмоционального напряжения, учатся распознавать эмоции и управлять ними. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка

«Энергетическая зевота» – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

Упражнения на чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний.



Классификация физкультминуток. Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью проводятся упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Упражнение «Сладкий сон» – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.



Возможные ошибки.

- Подбор упражнений без учета вида деятельности на данном занятии.
- Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей).
- Выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Стихотворное сопровождение физкультминутки.

Традиционно на физкультминутках движения сопровождаются речью детей. Сочетание двигательных упражнений с речевым сопровождением в стихотворной форме позволяет достичь наибольшего обучающего эффекта. Все движения по смыслу должны сочетаться с произносимыми стихами. Такая необычная игровая деятельность вызывает у детей ярко выраженный интерес и эмоциональный настрой. Это позволяет предельно мобилизовать их внимание. Желание детей быстро и точно воспроизвести движения стимулирует запоминание, оказывает благоприятное влияние на речь ребенка.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения кислородом, нарушению обмена веществ. Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиление выдоха в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы.

Музыкальное сопровождение физкультминуток.

Музыкальное сопровождение во время проведения физкультминутки способствует развитию координации движений, улучшению двигательной реакции, формированию у детей чувства и понимания ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также ускоряет процессы овладения техникой движения. В процессе таких занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт.

Заключение

Проведение физкультминуток на занятиях в ДООУ необходимо, так как это позволяет корректировать внимание у воспитанников. Физкультминутки способствуют созреванию отдельных высших психических функций и их гармоническому развитию дошкольников, улучшается переключаемость внимания, память, мышление, повышает эмоциональный настрой детей, снимает статические нагрузки, предупреждая тем самым нарушение осанки. Поэтому систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психо - эмоционального состояния детей дошкольного возраста, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Спасибо за внимание!

