

«Физминутки, как элемент здоровьесберегающих технологий в ходе физического воспитания»

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (из устава Всемирной Организации здравоохранения)

Кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки один из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности.

Задача каждого педагога работающего с детьми организовать занятия так, чтобы каждый ребенок получал качественные знания, умения и навыки без ущерба для здоровья. В процессе проведения занятий у детей дошкольного любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, когда дети длительно находятся в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря внимания и интереса, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью, они начинают отворачиваться от взрослого, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения детей выше перечисленные, являются очевидным сигналом для взрослого (тренера), что детям срочно требуется физминутка.

В некоторых случаях в ходе занятия дети много работают руками, поэтому некоторые из них могут ощущать дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости и вялости. Поэтому на занятиях хорошо проводить физминутки для кистей рук или, так называемую пальчиковую гимнастику.

Физминутка – это одно из обязательных, продуманных элементов в занятии. Она необходима и важна, эта «минутка» активного и здорового отдыха.

Задачи физминуток:

- восстанавливают работоспособность детей, активизация сердечно – сосудистой, дыхательной системы, улучшение общего состояния;
- успокаивают нервную систему;

- снятие напряжения с мышц;
- переключать внимание с одного задания на другое.

Требования к физминуткам:

- упражнения должны быть просты, интересны и доступны детям;
- упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжения;
- носить игровой характер
- комплекс должен повторяться 2-3 раза.

В некоторых случаях в ходе занятия дети много работают руками, поэтому некоторые из них могут ощущать дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости и вялости. Поэтому на занятиях хорошо проводить физминутки для кистей рук или, так называемую пальчиковую гимнастику. Поэтому на занятии необходимо проводить физминутки для кистей рук или так называемую пальчиковую гимнастику.

Давайте вместе попробуем.

«Дружба»

В нашей группе дружат, (большой палец соприкасается с другими пальцами)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружимся,

Маленькие пальчики (сжимать и разжимать кулак)

У детей, с которыми регулярно занимаются пальчиковыми играми, лучше развиваются творческие способности. Они более внимательны и эмоционально устойчивы, быстрее успокаиваются. Кроме того, пальчиковые игры являются отличным способом развеселить ребёнка, отвлечь его для смены вида деятельности.

Помните, что нельзя принуждать ребёнка к выполнению упражнений. Это ведь игра! Поэтому она должна проходить в веселой непринужденной обстановке.

Физкультминутки для детей младшего возраста

«Загудел паровоз..»

Загудел паровоз и вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу далеко их укачу.

(Дети встают и читают первую строчку. Потом кладут руки на плечи (пояс) впереди стоящему. Произнося слова начинают движение по залу сначала медленно, а затем убыстряясь)

«Прыгайте, кузнечики...»

Поднимайте плечики, *(Поднимать плечи вверх)*

Прыгайте кузнечики, *(Подпрыгивать на двух ногах)*

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушали, *(Присесть на корточки, имитируя движения)*

Тишину послушали. *(Проставить руку к уху, как бы прислушиваясь)*

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко. *(Дети выполняют движения согласно тексту)*

«Лошадка»

Цок, цок, цок, цок,

Вот лошадка – серый бок.

Начала она скакать,

Приглашает поиграть.

(Шаг с высоким подниманием ног. Согнув в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой. Бег, колени поднять высоко, носок ноги оттянуть, корпус слегка отклонить назад. Дети идут друг за другом или двигаются врассыпную.)

«Выпал беленький снежок...»

(Дети стоят в кругу, держась за руки)

Выпал беленький снежок,

(дети топают ногами)

Собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

«Дружба»

Дружат в нашей группе, *(большой палец руки соединяют с другими пальцами по очереди)*

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. *(сжимают и разжимают кулачки)*

Для детей старшего возраста

«Самолёты»

Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),
Самолёты полетели (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),
На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*),
Да и снова полетели.

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте*)
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо*)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх*)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (*Присели на пол*)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене*)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (*Подняли колено вверх*)
И немного подержали.

«Буратино»

Буратино потянулся, (*руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки*)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, (*наклоны корпуса вперед*)
Руки в сторону развел, (*руки развести в стороны*)
Ключик, видно, не нашёл. (*повороты вправо и влево*)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (*руки на поясе, подняться на носочки*)

«Улыбнись»

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (*Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются*)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (*Наклоны в стороны*)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (*Приседания*)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (*Ходьба на месте*)

Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*