Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 18

**Физминутки как средство предупреждения утомления
 у детей среднего дошкольного возраста в
 процессе организации непосредственной
образовательной деятельности**

 Исполнитель: Кишиева З.С.

Екатеринбург

 2016

Содержание

1.Пояснительная записка……………………………………………….…......…………………3

2.Разработка картотеки физминуток, для предупреждения утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации непосредственной образовательной деятельности……………………..…......17
3.Заключение………………………………………………………………...…43
4. Библиографический список………………………………………… ……45
Приложение

 **1.Пояснительная записка** Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

 Общество и государство в здоровьесберегающей образовании так как, судя по статистике, лишь малая часть детей относятся к числу здоровых. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%.В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Таким образом, каждому из нас, необходимо учитывать, что присутствующий на занятии ребенок, как правило, не здоров. Усугубление состояния здоровья связано с особенностями современного образовательного процесса: интенсификацией обучения, снижением двигательной активности, кабинетной системой обучения, увеличением нервно-психической нагрузки на ребенка.

 Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей: если они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе, то это плохо сказывается и на физическом, и на их духовном развитии, снижается тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности детей.
 Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней - все это отрицательно влияет на здоровье будущих детей. Такой образ жизни становится нормой существования детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. Это продолжительное время ребенка в неподвижности, усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны — это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в дошкольном возрасте.

 Федеральной государственной образовательной стандарт(далее:ФГОС) структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задачобеспечить охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

 Таким образом, определяется следующее **противоречие:** с одной стороны заказ общества в сохранении здоровья детей, формировании у них ценности здорового образа жизни, использовании здоровьесберегающих технологий – с другой стороны мы видим низкий уровень физического и психического здоровья у большинства детей, несформированность ценностей здоровья.

Противоречие актуализирует **проблему:** действительно ли физкультминутки будут способствовать предупреждению утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации непосредственной образовательной деятельности (далее: НОД )? 4

 **Объект**: процесс снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД.
 Предмет: содержание картотеки физминуток для снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста.

 **Цель:** на основе теоретического анализа разработать картотеку физкультминуток для предупреждения утомления детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД.
 **Задачи:**

1. Показать значение физминуток для снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД .
2. Изучить психолого-возрастные особенности дошкольников.
3. Осуществить подбор физминуток для предупреждения утомления детей среднего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**а) теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

б) обобщение педагогического опыта по проблеме;

в) проектирование.
 «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. »

В. А. Сухомлинский.

 Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепление здоровья детей.

 От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в ответственный период жизни, для чего необходима огромная, каждодневная работа в ДОУ и семье.

 Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление дошкольника, на пропаганду здорового образа жизни. Сегодня медики не состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Работа по формированию потребности в здоровом образе жизни ложится на плечи педагогов. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению. Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

 Каждый воспитатель в ДОУ может много сделать для изменения проблемы здоровья детей. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике данные технологии. Потому что, одним из важнейших средств решения обозначенных задач становится здоровьесберегающие технологии в непосредственно образовательной деятельности.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

 Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 В соответствии с современными требованиями ФГОС ДО в педагогической науке и практике НОД называют непосредственно-образовательную деятельность, которую педагог проводит с детьми, организуя различную деятельность: игровую, познавательную, речевую, продуктивную, двигательную и так далее. Организация образовательного процесса включает:

-непосредственно образовательную деятельность (не связанной с одновременным проведением режимных моментов) ;

-образовательную деятельность, осуществляемую в режимных моментах (во время утреннего прихода детей в образовательную организацию, прогулки, подготовки к приемам пищи и дневному сну и т. п.) ;

 Непосредственная образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников среднего возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка для снятие утомления.

 *А что же это такое утомление?*

Утомление - это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка. Утомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственной, и при физической работе.
 Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуальной деятельности, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др.
Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности и ритмичности движений (слайд 3). Чем младше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у малыша грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. Быстрее всего наступает утомление в ответ на монотонную деятельность. Пятилетние дети утомляются быстрее, чем шести-семилетние.
 Работа в непосредственно организованной деятельности требует от детей длительного физического и умственного напряжения, т.е. связана с активной деятельностью ребенка, стремлением достигнуть результатов в своих действиях, продолжительным произвольным вниманием и т.п.

 Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности , что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

 Исследования показывают, что даже при соблюдении требований к объему образовательно й нагрузки и внедрении отдельных форм физкультурной деятельности частота случаев сильного и выраженного утомления после занятий у детей дошкольников составляет примерно 40%. Это в свою очередь взывает неблагоприятные моменты в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья их.

 Признаки утомления у детей проявляются чаще всего в нарушении поведения, они становятся неусидчивыми, невнимательными, отвлекаются, разговаривают друг с другом, становятся двигательной расторможенными, нарушают дисциплину. При этом правильная оценка их состояния затруднительна из-за отсутствия у них каких - либо жалоб. Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки, а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолого-педагогической или порой медицинской помощи, могущее
привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т. д.) . Поэтому необходимо уделять особое внимание этому процессу.

 В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными. Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником.

 Желание любого родителя, отдавшего своего ребенка в детский садик, это, конечно же, чтобы ребенок ходил в садик с радостью. Но дети растут и становясь старше, поэтому все больше времени проводят на занятиях. В силу своих физиологических особенностей, невозможность заняться тем, чем хочется даже в течение десяти-пятнадцати минут вызывают утомление, безразличие к происходящему, скуку. Поэтому задача воспитателя состоит в том, чтобы сохранить интерес к деятельности. На этот случай на помощь воспитателя приходит физкультминутки. Физкультминутка является одним из обязательных, продуманных элементов непосредственной образовательной деятельности(НОД) с детьми дошкольного возраста.

 Что же это такое - физкультминутки для дошкольников? Физкультминутка это кратковременные физические упражнения, которые проводится с детьми в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика, окружающий мир и др.) Целью проведения физкультминуток является способность оздоровления детей.

Основными задачами физминутки являются. Это:

- снять усталость и напряжение;

- внести эмоциональный заряд;

- совершенствовать общую моторику;

-выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Какие требования к физминуткам:

• они должны проводиться на начальном этапе утомления (8-11 мин. занятия, так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта;

• содержание физминуток может органически сочетаться с программным содержанием занятия;

• упражнения для физминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям;

• комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;

• необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно результативность;

• физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движения в соответствии с текстом стихотворения.

 Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение её в режим дня детей дает положительные результаты. Физминутки активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, улучшая кровоснабжение внутренних органов. Она необходима и для активного и здорового отдыха. Физминутка - необходимый и полезный элемент образовательного процесса.

 По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным,  являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминуток.

 Назначение физминуток состоит в том, чтобы обеспечить активный отдых, умственную работоспособность детей на занятиях. Физминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статистического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание, способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными, рассеянными. По мере того, как дети начинают уставать, предлагать им увлекательную паузу на 2-3 минуты.. Можно попрыгать, поприседать, потопать, похлопать.

 С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями.

 Движения – необходимая составная часть любого вида деятельности ребенка и его естественная биологическая потребность, которая получила название кинезиофилии. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребенка. Учебная работа для ребенка – труд, который осуществляется на фоне длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием позы и сопряженного со значительными зрительными нагрузками. Кроме того, необходимо помнить о продолжающихся в детском организме процессах роста и развития, которые обуславливают высокую реактивность детей на различные воздействия, в том числе на учебную деятельность.

 В возрасте 4 – 5 лет продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности.

 У детей 4-5 лет появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Уровень функциональных возможностей повышается.Необходимо учитывать слабость тормозных процессов детей 4 – 5 лет, переключать внимание на более спокойные игры и занятия. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная. интересная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Характерна избирательность в общении, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. У детей резко возрастает интерес ко всему, что его окружает. В этом возрасте дети начинают понимать чувства других людей, сопереживать им. У ребенка появляется большой интерес к сверстникам, а также увеличивается потребность в признании и уважении с их стороны. Четырехлетки очень любознательны. Они задают много вопросов обо всем что видят. Но у их еще недостаточно развито произвольное внимание. Поэтому их трудно заставить заниматься тем, что им не интересно. Активно развивается воображение. Ребенок живет в мире мечты, фантазии, сказок. В своих фантазиях он становится тем, кем хотел бы быть. Но чувствуя себя недостаточно защищенным от внешнего мира, часто ребенок испытывает различные страхи. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность, что оказывает влияние на развитие образа Я ребенка.

 Возраст от четырех до пяти лет называют» периодом относительного затишья». Ребенок вышел из кризиса трех лет, а значит, что он стал более самостоятельным, послушным, спокойным. В этот возрастной период у ребят снижается утомляемость, настроение становится более стабильным, менее подверженным перепадам. Физические возможности детей 4-5лет возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными.

 Тело ребёнка изменило пропорции, активно идёт формирование осанки, закладывается походка, привычные позы при сидении и стоянии. Необходимо обязательно следить за осанкой ребёнка. Особенно во время работы за столом.

 Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. Физкультминутки во время рисования целесообразно проводить стоя за столами или около них.

 Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физкультминутки – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма

 На устных занятиях физминутки можно проводить сидя за столом, поскольку на этих занятиях дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела. Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей (сжимание, разжимание, вращение, повышающих тонус коры в целом.)

 Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперёд. Поэтому, проводя физминутку, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. В комплексах физминуток преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

 Физкультурные минутки способствуют снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению работоспособности. Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

 Детей необходимо научить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Следовательно, упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными (с включением 10-15 подскоков, 10-12 приседаний или 30-40 секунд бега на месте, по возможности связанными с содержанием занятий.

 В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

 Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

 При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по развитию математических представлений дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кистей рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими нужно включать упражнения на расслабления мышц рук.

 Определённое значение имеет и смысловое содержание физкультминутки. Если упражнения даны в виде образцов или заданий, и они связаны с содержанием занятия, то переход от занятия к физкультминутке, и наоборот, совершается легко. Например, на занятиях по ФЭМП: «Сколько ёлочек зелёных, столько выполним наклонов», на занятиях по лепке: «Медвежата мёд искали, дружно дерево качали» (наклоны вправо – влево) .

 Если упражнения не связаны с содержанием занятия, то переключение с одной деятельности на другую происходит труднее. При этом нужно акцентировать внимание детей на отдельных качественных сторонах движения, что повышает их физиологический эффект. Так, во время вращения рук, согнутых в локтях руками. Воспитатель подчёркивает: «руки в стороны ,поочередные наклоны влево и направо». Такие упражнения целесообразно использовать средней и младшей группе, так как у детей этого возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание.

 У каждого педагога должна быть картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами. Также физкультминутка может сопровождаться текстом не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

 Упражнения, входящие в физминутки, улучшают осанку детей, усиливают обмен веществ в организме, повышают внимание. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снижается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим интересом продолжают занятия. Но не все занятия требуют введения физминутки. Нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия целях профилактики нарушений зрения.

 Итак ,физминутки помогают повысить двигательную активность ребенка, укрепить его здоровье, узнать больше нового,способствуют сближению детского коллектива. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.  Введение в структуру занятия физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения (для кисти рук, динамические, дыхательные, офтальмотренаж, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Физкультминутки используемые в работе с детьми, позволяют оказывать существенное влияние на качество дошкольного обучения.

 Методы и приемы здоровьесберегающих технологий помогают детям чтобы они хорошо учились, чтобы год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар!

 Физминутки  предназначены  для  детей в ДОУ для того, чтобы сбросить напряжение   от  непосредственно  образовательной деятельности. На непосредственно  образовательной    деятельности  ребёнок часто  утомляется, внимание его рассеивается, по этому  врачи советуют небольшие физминутки в детском саду в середине непосредственно образовательной деятельности, продолжительность 2- 3 минуты , после чего, ребёнок, сняв напряжение, может с новыми силами приступить непосредственно  образовательной деятельности.

 В связи с введением новых Федеральных государственных образовательных стандартов к дошкольному образованию актуальным стало переосмысление педагогами содержания и форм работы с детьми. Интегрированный подход к современному образованию предполагает изменение содержания и методов проведения физминуток, которые обеспечивают жизненность ведущих интегрированных принципов: личностного восприятия, личностной ответственности за свою деятельность.

 Согласно СанПин 2.4.1.3049-13, утверждённым Постановлением №26 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года "в середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки". Таким образом. физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

 Одной из основных задач ДОУ является:

· охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;

 Оздоровительная работа в ДОУ осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья детей и разработанных программ и планов оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей. Каждый ДОУ создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей.

  В ДОУ  осуществляется комплекс мер, направ­ленных на сохранение и укрепление здоровья детей, их фи­зического и интеллектуального развития. Оздоровительная работа в МБДОУ осуществляется на основе данных  состояния здоровья, уровня психофизического, моторного  развития детей и  с учетом индивидуальных личностных особенностей каждого ребенка.

С этой целью в ДОУ можно использовать физминутки для общего или локального утомления,( упражнения для глаз, гимнастика для кистей рук, корректирующую осанку, дыхательную гимнастику).

 **Цель**: на основе теоретического анализа разработать картотеку физкультминуток для предупреждения утомления детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД.

 **Задачи:**

1. Показать значение физминуток для снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД .
2. Изучить психолого-возрастные особенности дошкольников.
3. Осуществить подбор физминуток для предупреждения утомления детей среднего дошкольного возраста.

 Физические упражнения подбираются для физминуток с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей 4-5 лет группы включают 2-3 упражнения. Дети данного возраста предпочитают простые упражнения, сочетаемые со стихами, особенно, если стихи связаны с темой занятия. Любые упражнения должны быть несложными и интересными каждому ребенку. Кроме того, они должны быть достаточно интенсивными для многих групп мышц, но не утомительными. Веселые физминутки используются в работе даже с самыми маленькими детьми, посещающими детский сад.

 Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию,  для детей дошкольного возраста составляет:  в средней группе (дети пятого года жизни) - 11 занятий.Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности с воспитанниками зависит от их возраста , но не должно превышать : 15-20 минут для детей 4-5-го года жизни. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей указанные занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.п.

· Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени занятий.

· Летний оздоровительный период составляет 75 дней (с 1 июня по 15 августа).

 Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут. Продолжительность занятий в среднем дошкольном возрасте должна составлять 20-25 минут. Признаки утомления в данном возрасте появляются через 7-9 минут. Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления. Физминутки, проводятся примерно в середине проводимого занятия, продолжительностью 1-2 минуты, так как, именно в это время дети начинают утомляться. Она состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей и помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки. Это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры.

 Физкультминутки не должны мешать проведению занятий, у детей выполняемые упражнения не должны вызывать утомление или возбуждения. Упражнения должны увлекать детей, вызывать положительные эмоции. Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольниками обязан помнить, что главное назначение физкультминуток – активный отдых. Для того, что бы у детей постоянно поддерживался интерес к физкультминуткам, и повышалась результативность их проведения, необходимо использовать различные формы проведения физкультминуток. В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак и В. А. Шишкина отмечали, что физкультминутки могут проводиться в форме:

- общеразвивающих упражнений;

- подвижной игры;

- дидактической игры с движением;

- танцевальных движений;

- выполнение движений под стихотворный текст;

А так же в виде любого двигательного действия и задания

 Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбирают по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Для снятия статического напряжения, вызванного двигательным поддержанием рабочей позы за столом, выполняются упражнения: потягиванием, разведение плеч, поднимание головы, вращение головой, наклоны и полунаклоны, выпрямление ног, дыхательная гимнастика. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где четко выделены структурные части.

 А. Я. Степаненкова предлагает широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами: перекрестные движения и др.

 Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, т. К. могут быть проведены в любой его части, в любое, по усмотрению воспитателя время. Например, на занятиях по ознакомлению с содружеством независимых государств (СНГ) можно включить народные игры: «Дятел», «Ночной сторож»(украинские, «Сторож»(грузинская, «Канатоходец» (узбекская, «Возьми яблоко» (туркменская) .

 На занятиях по ознакомлению в животным миром интересны игры «Мышеловка», «Заинька», при ознакомлении с трудом взрослых – такие игры как белорусская «Ленок» и др.

 При ознакомлении с природой уместны в качестве физкультминуток игры «Огородник», «Березка», «В зоопарке».

 Дидактические игры с движением в качестве физкультминуток хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по ФЭМП. Например, игры: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Стоп палочка, остановись», «Живое домино», «Зажги фонарик», «Разноцветные обручи», «Подбери себе товарища».

 Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятия, под звукозапись, пения воспитателя или под песню самих детей.

 Под классическую мелодию дети могут сами изображать «Танец падающих листьев» («Осень в лесу»), птиц («Танец аистов», животных («Танцуют лягушки, комарики »). Такие задания выступают двигательным компонентом общего содержания занятия.

 Танцевальные упражнения под музыку на занятиях создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

 Физкультминутки под стихотворные тексты в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

• Стихотворный текст должен быть высокохудожественным, могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;

• Преимущество следует отдавать стихам с четким ритмом, так как они дают возможность использования разнообразных движений;

• Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей. Например, стихотворный текст на звукосочетание (ча-ча-ча – печка стала горяча, са-са-са в лесу бегала лиса и т. д.) больше подходят к занятиям по звуковой культуре речи.

 В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающие с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например ребята, могут не словами, а движениями изобразить зайчика, медведя, лягушку, елку, гриб. Ценность таких отгадок в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспоминать, думать, находить наиболее выразительные движения. Можно использовать различные имитационные движения: изображение спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине, повадки животных (лиса крадется, заяц прыгает).

 Двигательную часть занятия можно провести в виде задания – загадки – «Кто живет в лесу? » (на птичьем дворе, в болоте и т. д). Одна из подгрупп договариваются каких животных будут изображать, а затем имитируют движения, другая подгруппа отгадывает, где происходят действия, называя животных. Физкультминутка, разминка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений.

 Движения на физкультминутке должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т. е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

 Во время выполнения детьми 4-5-го года жизни работы по рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие. Однако следует отметить, что на некоторых занятиях по изобразительной деятельности дети данного возраста бывают настолько увлечены, что отрывать их нецелесообразно. Утомление проявляются лишь при нарушении осанки (низкий наклон головы, изгиб туловища в сторону и т. п.). В таких случаях достаточно дать одно-два упражнения на выпрямление корпуса.

 В 4 – 5 лет у ребёнка хорошо развито зрение. При рассматривании иллюстраций за плохо освещенным столом, при работе с различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение. Мышцы глаза при этом меняют форму хрусталика. Зрение портиться.

 Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж. Согласно разным теориям одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные зрительные нагрузки. По данным В. Ф. Базарного, при напряженных стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей по мнению ряда авторов, является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Е. А. Каралашвили отмечает, что возможны варианты сочетания различных упражнений. Например, при выполнении упражнений для кисти рук можно одновременно с ними выполнять гимнастику для глаз фиксируя взгляд на кисти.

***Остановимся подробно на некоторых видах физминуток.*** Следует обратить внимание, что некоторые из предложенных в данной методической разработке виды физминуток относятся к здоровьесберегающим технологиям, входящим в список современных образовательных технологий.

**Виды физкультминуток:**

• Упражнения для снятия общего утомления;

• Упражнения для кистей рук;

• Гимнастика для глаз;

• Упражнения, корректирующие осанку;

• Дыхательная гимнастика.

  **Физминутка для снятия общего утомления-** Для того чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте или с переходом в положение стоя.

 **Физминутка для кистей рук -** Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения отвечают на вопросы. 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. Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Лучшей физминуткой в школе раннего развития является пальчиковая. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Гимнастика в стихах, которую дети выполняют с большим удовольствием.

 **Физминутка для глаз -**При проведении упражнений для глаз хорошо использовать различные ориентиры - зрительные стимулы (цветные шарики, игрушки и т. д). Их применение позволяет упражнять ребят в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете. Кроме того, дети более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом, чем просто за пальцем, при этом не напрягая зрение. 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.Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические средства, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

К сожалению, пока еще внедрение ЭОР в дошкольные учреждения оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего мы педагоги самостоятельно изготавливаем различные зрительные таблицы и используем их в работе. Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным тексте.

  **Физминутка для дыхательных органов -**эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. 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.

 Известно, что у детей имеющих речевые нарушения отмечается ряд особенностей организации дыхания. Так для них характерно поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого являются односложность и стандартность построения фраз. Кроме того, такой тип дыхания наносит вред процессу звукообразования.

 Дыхательные упражнения не только улучшают ритмы, но и повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, корректируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т. д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для тех детей, кто страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

 **Физминутка для осанки -** Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются дефекты осанки. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности.

 Физические упражнения, используемые в физкультминутке, предполагают участие мышц плечевого пояса (подъём и вращательные движения рук и головы, спины, живота (наклоны в четырёх направлениях, ног (приседания, прыжки) . Упражнения, входящие в физминутки, улучшают осанки у детей, усиливают обмен веществ в организме, повышают внимание.

 Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Отчего может нарушаться осанка? Одна из причин заключается в том, что дети рано начинают длительно сидеть. Следует помнить, что сидение - не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Дети от сидения быстро устают, их спина при этом напрягается, надолго «застывает» в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. Физические упражнения, используемые в физкультминутке, предполагают участие мышц плечевого пояса (подъём и вращательные движения рук и головы, спины, живота (наклоны в четырёх направлениях, ног (приседания, прыжки) .

 Все эти упражнения улучшают подвижность плечевого пояса и позвоночника, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, способствуют развитию чувства правильной позы.

       Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различныхнервных расстройств. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

      Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутка, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными. Для детей среднего возраста предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как до Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети среднего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размер скакалками, ленточками и др.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам данного возраста удобное исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение, и способствовать равномерному распределению тяжести тела.

 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». Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

 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. Первоначально для детей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера-как птички пьют водичку, как кружатся снежинки ,как едет поездь и т.д. Музыкальное сопровождение: (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти , дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Можно выбирать одежду любимого цвета, у ребёнка рука тянется к игрушкам, приятным для глаз. Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше эмоциональное состояние. При помощи разноцветных физкультминуток можно повлиять на улучшение самочувствия наших воспитанников. У каждого цвета есть специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. «Гармония в цвете - гармония в душе – гармония в движении - гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов. Грамотно используя разноцветные физкультминутки, можно добиться этой гармонии.

Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент – появление «гостя», то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета. Сначала надо детям дать возможность насладиться цветом, а потом уже предлагать упражнения.

 Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна,  это -  “минутка” активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

 Физминутка– это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас? Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

      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, ведь наверняка все воспитатели согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки малыши нуждаются больше всего!

    Представленная классификация поможет коллегам, воспитателям ДОУ, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с дошкольниками. При желании возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы, используемые в различных видах непосредственной образовательной деятельности, это нецелесообразно.

  Итак ,физминутки помогают повысить двигательную активность ребенка, укрепить его здоровье, узнать больше нового, способствуют сближению детского коллектива. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.  Введение в структуру занятия физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения (для кисти рук, динамические, дыхательные, офтальмотренаж, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. Можно сказать, что имеющиеся разнообразие физкультминуток позволяет воспитателю эффективно их использовать в работе с дошкольниками с целью снятия у них утомления и повышения работоспособности.

**Литература**

1. Агапова И., Давыдова М «Лучшие игры со словами» ООО ИКТЦ и Лада 2006г.

2.Бачина О. В., Коробова Н. Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развития навыков письма у детей 6-8 лет. Издательство АРКТИ, 2006г.

3. Дубровский А. А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей – будущее народа М. : Просвещение, 1988.

4.И. Е. Аверина. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. М. : Айрис-пресс, 2008.

5. И. Е. Аверина. Дошкольное воспитание и развитие. Физкультурные минутки в детском саду. М. : Айрис-пресс, 2009.

6. Л. П. Савина. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. Пособие для родителей и педагогов. М, : Издательство: АСТ ISBN, 2005г.

7.Кованько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практическая разработка физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). –М. : ВАКО, 2005г.

8. Кузнецова М. Н. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. М., 2004

9. Крупенчук О. И. Научите меня говорить правильно! СПб., 2003

10. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в детском образовательном учреждении. Издательство: Учитель. - 2005г.

11. Некрасов А. А. Живые мысли. Издательство: АСТ, 2009 г.

12. Новикова Е. Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М. ; 1999

13. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С Чубарова, Г Козловская, В Еремеева // Развитие личности. -№2.-С. 171-181

14. «Наш выбор – здоровье»: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт. - сост. Н. Н. Шапцева, 2009.

15. Н. В. Нищеева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2008г.

16. С. А. Левина, С. И. Тукачёва. Физкультминутки. Волгоград: Учитель, 2005.

 17. Сайкина Е. Г., Фирилёва Ж. Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам».

СП. б. : Детство – Пресс. 2004г 16. Поваляева М. А. Справочник логопеда. Ростов-на-Дону, 2003

 18. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995

 19. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003.

20. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М. ; 2007

21. Ю. А. Соколова. «Речь и моторика»

22. Ю. А. Соколова. «Игры с пальчиками»

23. ЭКСМО 2002г. Москва. Изд (серия «Божья коровка») .

24.Здоровьесберегающая технология в ДОУ.Режим доступа: <http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8181-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou-po-fgos.html>

25.Физминутка как компонент здоровьесберегающий технологий.Режим доступа:<http://ozgdou44.edumsko.ru/activity/health/articles/sovremennye_zdorov_esberegayuwie_tehnologii_v_dou>.

26.Физминутки как средство снятия статического напряжения.Режим доступа: <http://buratino30.umi.ru/metodicheskaya_kopilka/fizminutki/>

27.Методическая разработка физминутки.Режим доступа:<http://kindergenii.ru/HTMLs/fizminutki.htm>

**3.Заключение**

 Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

 Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости обучающихся, улучшению психологического климата в группе. Педагогам, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение педагога, открывается простор для его педагогического творчества.

 Физминутки тоже как компонент здоровьесберегающий технологии, применяемые занятиях, позволяют сделать учебный процесс для обучающегося более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье.

 Упражнения, входящие в систему физкультминутки, обеспечивают закономерные изменения психической деятельности ребенка, в работе кровообращения, дыхания, в обменных процессах, что создает необходимое условие для гармонического развития физиологических систем детского организма. Такой ребенок приобретает способность к быстрой адаптации к условиям среды, у него повышается уровень защитных сил, сопротивляемость организма. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

 Здоровый ребенок - жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок, селен. Неблагоприятные погодные факторы, разная их смена ему не страшны, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

 Благоприятные психологические условия в семье, дошкольном учреждении способствуют закреплению его физического здоровья.

Таким образом, введение в структуру занятия физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения (для кисти рук, динамические, дыхательные, офтальмотренаж, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

 **Картотеки физминуток как средство для снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД**

 Выполнила:

Кишиева З.С.

 Екатеринбург 2016

Содержание

1.Пояснительная записка…………………………………………………………………………3

2.Картотека физминуток как средство для снятия утомления у детей среднего дошкольного возраста в процессе организации НОД………………………..7

Пояснительная записка

 Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепление здоровья детей. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в ответственный период жизни, для чего необходима огромная, каждодневная работа в ДОУ и семье.

 Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ.

 Одной из основных задач ДОУ является:

· охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;

 Оздоровительная работа в ДОУ осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья детей и разработанных программ и планов оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей. Каждый ДОУ создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей.

 Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей: если они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе, то это плохо сказывается и на физическом, и на их духовном развитии, снижается тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности детей.
 Желание любого родителя, отдавшего своего ребенка в детский садик, это, конечно же, чтобы ребенок ходил в садик с радостью. Но дети растут и становясь старше, поэтому все больше времени проводят на занятиях. В силу своих физиологических особенностей, невозможность заняться тем, чем хочется даже в течение десяти-пятнадцати минут вызывают утомление, безразличие к происходящему, скуку. Поэтому задача воспитателя состоит в том, чтобы сохранить интерес к деятельности. На этот случай на помощь воспитателя приходит физкультминутки. Физкультминутка является одним из обязательных, продуманных элементов непосредственной образовательной деятельности(НОД) с детьми дошкольного возраста.

Состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. К моменту поступления в школу 40-60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребенка. По мере увеличения ученического стажа растет количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата и зрения.

 Для создания целостной системы здоровье сбережения очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Каждый педагог должен создать необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Надо уделять большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе в летний период.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

С целью сохранения здоровья ребенка и развития его как всесторонней гармонично развитой личности применяется физминутка ,которая является одним из компонентов здоровьесберегающей технологий .

 Физкультминутки - динамические паузы,  проводимые на занятиях в ДОУ, состоящие из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность, активизирует дыхания детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Для детей это способ восстановить работоспособность. Обычно физкультурные паузы проводятся в течение 1-2 минуты, во время занятия.

 Любая непосредственно образовательная деятельность, которая не связана с движением, для дошкольника является немалой нагрузкой, быстро приводящей к утомлению. Наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление – физминутки. Физминутки и физпаузы проводятся не только с целью снижения утомления детей, но и с целью всестороннего развития. Несложные упражнения со стихами делают физминутки для дошкольников весёлыми, интересными, и полезными. Очень важно подобрать речевой материал соответственно возрасту детей. Посредством физминут и физпауз можно решать различные задачи,

 Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

 У каждого педагога должна быть картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами. Также физкультминутка может сопровождаться текстом не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

    Представленная  картотеки физминуток по различным видам  поможет коллегам, воспитателям ДОУ, применять их в работе с дошкольниками. При желании, возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы, используемые в различных видах непосредственной образовательной деятельности, это нецелесообразно. Разработать картотеки физкультминуток помогает нам экономить время.

**Цель проведения:** для расслабления кистей рук и пальчиков.

 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

 У Лариски — *(По очереди разгибают пальчики из*

 Две редиски. *кулачка, начиная с большого, на одной*

 У Алешки — *или обеих руках.)*

 Две картошки.

 У Сережки-сорванца —

 Два зеленых огурца.

 А у Вовки —

 Две морковки.

 Да еще у Петьки

 Две хвостатых редьки.



 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«КОМПОТ»***

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»,*

Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой*

 *руки «мешают».)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному,*

Грушу будем мы рубить. *начи­ная с большого.)*

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. *(Опять «варят» и «мешают».)*



 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Пальчики обеих рук*

 *«здороваются»,* *начиная с больших.)*

В лес идем мы погулять. *(Обе руки «идут» пальцами по столу.)*

За черникой, *(Загибают пальчики, начиная с боль­шого.)*

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

** Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«ИГРУШКИ»***

На большом диване в ряд *(Попеременно хлопают в ладоши и*

Куклы Танины сидят: *стучат кулачками.)*

Два медведя, Буратино, *(Загибают поочередно все пальчики.)*

И веселый Чипполино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Разгибают поочередно пальчики.)*

Помогаем нашей Тане

 Мы игрушки сосчитать *(Попеременно хлопают в ладоши и стучат*

 *кулачками.)*

*Средняя группа*



Посчитаем в первый раз, *(Попеременные хлопки ладонями и*

Сколько обуви у нас. *удары кулачками по столу.)*

Туфли, тапочки, сапожки *(На каждое название обуви загибают*

Для Наташки и Сережки, *по одному пальчику, начиная*

Да еще ботинки *с большого.)*

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

**

**Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики по одному)*

Много мебели в квартире. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(Загибают пальчики)*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули

Посидит чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. *(Попеременно хлопают в ладоши*

Много мебели в квартире. *и стучат кулачками.)*

,

**  **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга.)*

Мы посуду перемыли:

 Ложку мы чуть-чуть сломали,

 Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальчики по одному*)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили,

 Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Так мы маме помогали. *(Одна ладонь скользит по другой*

 *по кругу.)*



.

 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«СНЕЖОК»***

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с боль­шого.)*

Мы с тобой снежок слепили.  *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*

Круглый, крепкий, *(Показывают круг, сжимают ладони,*

 очень гладкий.  *гладят одной ладонью другую.)*

И совсем-совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком.)*

Раз — подбросим. *(Подбрасывают вообра­жаемый снежок.)*

Два — поймаем. *(Ловят воображаемый сне­жок.)*

Три — уроним *(Роняют воображаемый сне­жок.)*

И... сломаем. *(Топают*

**Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«СНЕЖОК»***

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики по одному.)*

Мы во двор пришли гулять. *(«Идут» пальчиками.)*

Бабу снежную лепили, *(«Лепят» комочек двумя ладонями.)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальчика­ми.)*

С горки мы потом катались, *(Ведут указательным пальцем*

 *правой руки по ладони левой руки.)*

А еще в снегу валялись. *(Кладут ладошки на стол то одной,*

 *то другой стороной.)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхивают ладошки.)*

Съели суп и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой;*

 *ру­ки под щеку.)*



 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

Сколько птиц к.кормушке нашей *(Ритмично сжимают и*

 *разжимают ку­лачки.)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, (*На каждое название птицы*

Шесть щеглов и голубей, *загибают по одному пальчику.)*

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек. *(Опять сжимают и разжимают*

 *ку­лач*

**  **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«ИГРУШКИ»***

Есть игрушки у меня: *(Хлопают попеременно в ладоши)*

Паровоз и два коня, *(Загибают пальчики на обеих руках.)*

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран —

Настоящий великан.

Сколько вместе? *(Хлопают попеременно в ладоши и*

Как узнать? *ударяют кулачками друг о друга.)*

Помогите сосчитать

**

 Т **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«ПОЧТАЛЬОН»***

Что принес нам почтальон? *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

С толстой сумкой ходит он. *(«Шагают» пальчиками по столу.)*

Перевод, журнал, газету, *(Загибают по одному пальчику)*

В бандероли — две кассеты

И письмо от тети Вали,

Чтоб ее приезда ждали

****** Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики, начиная*

 *с большого)*

 Будем листья собирать. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

 Листья березы, *(Загибают пальчики, начиная*

 Листья рябины, *с большого)*

 Листики тополя,

 Листья осины,

 Листики дуба мы соберем,

 Маме осенний букет отнесем. *(«Шагают» по столу пальчиками.)*

**

 **Пальчиковая гимнастика** *Средняя группа*

***«ПЧЕЛА»***

Прилетела к нам вчера, *(Машут ладошками.)*

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелек, *(На каждое название насекомого*

И веселый мотылек, *загибают один пальчик.)*

Два жука и стрекоза,  *(Делают кружочки из пальчиков*

 Как фонарики глаза.  *и подносят к глазам)*

 Пожужжали, полетали, *(Машут ладошками)*

 От усталости упали *(Роняют ладони на стол)*

 **Физминутка для общего утомления.**

 **Цель:** восстановление физических и духовных сил.



1.«Желтые цветочки»

Наши жёлтые цветочки

Распускают лепесточки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши жёлтые цветочки

Закрывают лепесточки

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Выполняют движения по тексту)



 2. «Подснежники просыпаются».

 Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

 Вот подснежники проснулись,

 Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

 Два – изящно покружились.

 Три – нагнулись и присели.

 И на солнце поглядели.

 (Выполняют движения по тексту)

3. «Одуванчики»

Желтое солнце на землю глядит,

(Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый цветочек за солнцем следит.

(Повороты влево-вправо)

Он растет на длинной ножке

(руки вдоль туловища, потянуться на носочках)

С лепесточками, как рожки,

(Развести руки в стороны и немного вверх,

Голова его бела, парашютиков полна.

(Соединить над головой округленные руки) .



 4. «Подснежники просыпаются».

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Вот подснежники проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели.

И на солнце поглядели.

(Выполняют движения по тексту)



5.«В путь»

В лес весенний мы шагаем (Идут маршевым шагом) .

Ноги выше поднимаем.

Топают ножки (Идут топающим шагом) .

По прямой дорожке.

По узенькой дорожке (Идут на носках) .

Пойдут тихонько ножки.

Друг за дружкой побежали. (Бегут на носочках) .

В лес весенний прибежали.



6.«Весна пришла»

Солнце, солнце высоко

(На цыпочках руки тянем вверх)

Нам от солнышка тепло

(Легкие поглаживания руками по лицу) .

Тает снег от лучей, (Приседание)

Звонко побежал ручей,

(Бег по кругу) .

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

(Ходьба по кругу) .

7."Весна пришла"

Весна, весна! Пришла весна!

(Хлопки в ладоши) .

Тепло на крыльях принесла.

(Короткие взмахи руками-крыльями)

И вот на самом солнцепеке

С поднятой гордой головой

(Ходьба. Приподнять повыше подбородок) .

Расцвел подснежник голубой.

(Руки в стороны) .



 8.Скворцы прилетели»

Ждет гостей высокий клен —

Дом на ветке укреплен. (Стуки кулачками) .

Краской выкрашена крыша,

Есть крылечко для певцов.

В синем небе щебет слышен — (Махи руками) .

К нам летит семья скворцов.

Мы сегодня встали рано,

Ждали птиц еще вчера.

9.Буратино

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.



10.Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

(руки вытянуты, ладоши вниз)

Дождинки пляшут,

(потрясти руками, потопать ногами)

Как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт.

 (наклониться, присесть).



11.Зайки, где вы пропадали?

Мы в капусте отдыхали

(трясутся от страха)

А капусту вы не ели?

Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

Так попробуй нас догнать!



12.Сначала буду маленьким,

(присесть)

К коленочкам прижмусь.

(обнять колени руками)

Потом я вырасту большим,

(встать)

До неба дотянусь.

(поднять руки вверх, встать на носочки)



13.Ветер дует нам в лицо.

(помахать руками на лицо)

Закачалось деревцо.

(покачаться из стороны в сторону)

Ветер тише, тише, тише.

(присесть, помахать руками вверх-вниз)

Деревцо всё выше, выше.

(потянуться вверх)



14.(ходьба, высоко поднимая колени)

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал ─

Не споткнулся, не упал.

**Физминутка для глаз**

**Цель:** Снять зрительной нагрузки.



1.Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд  направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

 2.«Мой веселый, звонкий мяч»

 Мой веселый,  звонкий мяч,
 Ты куда помчался вскачь?
 Красный, синий, голубой,
 Не угнаться за тобой.
 Посмотреть влево- вправо.
 Посмотреть вниз — вверх
 Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо-

вверх– влево — вниз
Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

 Капля первая упала – кап! Сверху пальцем показывают И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим. 

 4.«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).



5.«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу-  шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.



6.«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.



7.«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо

8.А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

9.“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

— Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).



10.— Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).



 11.— Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)



 12.— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение

13.Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).



Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

 **Физминутки для осанки.**

**Цель:** профилактика нарушения осанки.



1.Юрта, юрта, круглый дом, (шагаем)

Побывайте в доме том!     ( развели руки в стороны)

Гости явятся едва,               (повороты влево-вправо)

В печку прыгают дрова.     ( прыжки на месте)

Печка жарко топится,         (хлопаем)

Угостить торопится.             (присели)

Ладушки, ладушки,             (хлопаем)

Круглые оладушки!             (поднимаем руки вверх и разводим в стороны).



Чёрной ночью чёрный кот (ритмично шагаем)

Прыгнул в чёрный дымоход. (прыжок)

В дымоходе чернота-           (присесть, закрыть руками лицо)

Отыщи-ка там кота!               (ритмично хлопаем).

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.



Вечер зимний в небе синем
встать из-за стола
Звезды синие зажег
встать на носки, потянуться
Ветви сыплют синий иней
потряхивая руками, потихоньку сесть
На приснеженный снежок

Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
ходить по кругу
Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Вверх летели
потянулись вверх
Вниз летели
присели на корточки
Вверх летели, вниз летели
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?



Раз согнуться, разогнуться,

Два нагнуться, потянуться.

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре руки шире,

Пять, шесть тихо сесть (присесть)

Семь, восемь-лень отбросим (шагаем) .

Чёрной ночью чёрный кот (ритмично шагаем)

Прыгнул в чёрный дымоход. (прыжок)

В дымоходе чернота- (присесть, закрыть руками лицо)

Отыщи-ка там кота! (ритмично хлопаем) .

Юрта, юрта, круглый дом, (шагаем)

Побывайте в доме том! (развели руки в стороны)

Гости явятся едва, (повороты влево-вправо)

В печку прыгают дрова. (прыжки на месте)

Печка жарко топится, (хлопаем)

Угостить торопится. (присели)

Ладушки, ладушки, (хлопаем)

Круглые оладушки! (поднимаем руки вверх и разводим в стороны)



 «Часы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)

Налево - раз, направо - раз,

Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)

Мы тоже можем так.



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,
Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,Снова — левою ногою.



Солнце землю греет слабо (руки вверх и вниз,

По ночам трещит мороз. (наклоны в стороны) .

Во дворе у Снежной Бабы (поворот вокруг себя)

Побелел морковный нос. (дети показывают нос) .

В речке стала вдруг вода

Не подвижна и тверда. (прыжки) .



Руки подняли и покачали-

Это деревья в лесу.             (руки вверх, плавное покачивание)

Руки согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.             (встряхивание рук)

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.       (руки в стороны, движения вверх-вниз)

Как они сядут, тоже покажем

Крылья сложили назад.       (присесть).

**Физминутки для дыхательных органов.**

**Цель:активизировать деятельность мозга,укрепление их здоровья.**



Проведём одну игру:

Все присядем , скажем: «у – у – у»

Быстро встанем, скажем: «а – а – а»

Нам пора уж за дела.



«Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

«Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы

носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как

бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы

носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.



«Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык

высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.  4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.Повторить 4-8 раз.



«Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.



«Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.



Летят гуси
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.



Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу  (Е. Антоновой-Чалой).



Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг…

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой )



Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.



ВЕТЕРОК.
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

ГОВОРИЛКА.
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

 Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.



**САМОЛЁТ.**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза