

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №2**

**ИНН 6923004397 КПП 692301001 юридический адрес 172333 Тверская обл. г.Зубцов,
ул.Пролетарская, д.9**

**Разработка
тематических физкультминуток
с учетом возрастных особенностей**

Подготовила: воспитатель-
Назарова Наталья Михайловна

г.Зубцов
2019г.

Тема: «Физкультминутка – как форма двигательной активности детей дошкольного возраста».

Задачи: Создание условий для полноценного, всестороннего развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия с использованием физкультминуток при проведении образовательной

деятельности летей дошкольного возраста.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья летей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**.

Умственное утомление распознается прежде всего по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в **итоге** негативно отражается на здоровье дошкольника.

Методика проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физической минутки — повысить или укрепить умственную работоспособность летей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физической минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут.

Лети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультурные минутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить летей правильно дышать при выполнении упражнений, предложим им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

На эффективность проведения физкультурных минуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут провести комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников или будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Показ и объяснение проведения физкультурных минуток педагогами ДОУ.

1. Группа упражнений, применяемая **при утомлении плечевого пояса, шеи, рук** способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

Группа упражнений, направленная на восстановление **работоспособности кистей и пальцев рук**, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. Это может быть во время письма, лепки, рисования и других занятий. В

комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

Физкультминутка: «Лягушки»

И.П. сидя за столом или сидя на полу на пятках	
Мы – лягушки-попрыгушки,	Четыре хлопка ладонями по столу
Неразлучные подружки.	Руки перед грудью, пальцы в «замок»
Животы зеленые,	руки поднять вверх, ладонями вверх
С детства закаленные.	Руки в стороны, предплечья поднять вверх, пальцы сжать в кулак.
Не грустим мы и не плачем,	Кисти рук вправо-влево, пальцы раскрыты, ладони вперед ладонями друг к другу
Дружим, не ругаемся,	Дружеские рукопожатия то правой рукой вверх то левой рукой вверх
Целый день по лужам скачем,	Четыре хлопка ладонями по столу
Спортом занимаемся.	Хлопок перед собой, руки поднять вверх

2. Группа упражнений применяемая **при утомлении глаз**, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прощипывание глаз ладонями.

Физкультминутка: «Бабочка»

И.П. сидя на пятках или в позе лотоса или за столом	
Спал цветок	Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.
И вдруг проснулся,	Помогать глазами
Больше спать не захотел	Руки поднять вверх (вдох).
Встрепенулся, потянулся.	Посмотреть на руки
(выдох)	Руки согнуты в стороны
Взвился вверх и полетел.	Потрясти кистями,
посмотреть	вправо-влево.

3. Группа упражнений способствующая **повышению возбудимости нервной системы или мобилизирующего характера**, используется при монотонной работе на занятии, а также при разучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определенной физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребенка.

Физкультминутка «Пляски»

И П – стоя возле стола

Вот какой веселый пляс Поочередно ноги поставить на пятку,
вперел руки на пояс.

Начинается у нас! Полуприсяд с поворотами туловища направо-
налево.

Не стоит никто на месте, Нога на пятку в сторону, руки согнуты
в стороны то же с другой ноги.

Все танцуют с нами вместе, Приседая и вставая, колени вправо-
влево «Твист»

Все ногами топают Притопы ногами. руки на пояс.

Все в ладоши хлопают! Два хлопка перед собой. Два хлопка о
колени.

Вот веселые дела - Руки вытянуть в стороны. прогнуться.

Группа наша в пляс пошла! Притоп правой, левой ногой, руки на
пояс.

4. Группа упражнений, направленная на активизацию

внимания, переключает с одной деятельности на другую, может
являться подготовительным этапом к изучению нового учебного
материала. В комплексы упражнений могут входить упражнения на
координацию движений, чувство ритма, темпа.

Упражнения, содействующие **формированию и укреплению**

осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются
и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят
упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины,
наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на
сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки
дозировка таких упражнений может быть увеличена.

Физкультминутка: «Лебеди»

И П – стоя возле стола

Лебеди летят, Ходьба на месте с подниманием рук
через

Крыльями шумят. стороны вверх и вниз (держать
осанку)

Прогнулись на водой, Наклон вперед, прогнувшись, руки в
стороны.

Качают головой Повороты головы.

Прямо и гордо Выпрямиться, руки за спину –
проверить

Умеют держаться. осанку пауза 3-4 сек.

И очень бесшумно Руки вниз – потянуться вверх.

На место садятся. Сесть на стул, туловище держать
прямо.

5. Упражнения, направленные на **расслабление мышц и
дыхательные** применяются при напряженной умственной и
физической работе на уроке или в конце учебного дня. В комплексы
входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев
тела, посегментное расслабление рук, позвоночника с последующим
его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в
обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания,
движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

Комплекс упражнений «Змея»

И П – сидя за столом, локти на столе, ладони вместе.

Шуршит змея, Вдох – зигзаобразно поднять руки вверх,

Ш-ш-ш.	Выдох, зигзообразно опустить руки вниз под стол ладони вместе.
Шипит змея	Вдох – повторить поднимание рук.
Ш-ш-ш.	Выдох – повторить опускание рук.
Ползет, ползет, старается.	Вдох – развести руки в стороны, ладонями вверх.
Ш-ш-ш.	Выдох – опуская ладони вниз, руки скрестно на грудь.
Обманчив тихий шорох и покой	Вдох – повторить – руки скрестно на грудь

Литература:

- И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ЛОУ».
- В.И. Ковалько «Азбука физкультминутки для дошкольников».
- И.С. Лопухина «Логопедия: речь, ритм, движения».
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (по всем возрастам).
- Л.И. Пензулаева «Полвижные игры и игровые забавы».
- Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирелева «Физкульт-привет минуткам и паузам!».
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- ФГОС ДО.