Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста

«Врачовская начальная школа – детский сад»

**Семинар-практикум для педагогов**

*«Физкультминутки, как способ активного физического развития воспитанников»*

**Подготовила:**Василькова А.Ю.

Врачово-Горки 2020г.

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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.

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

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности, независимо от возраста детей.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится с детьми процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

***Цель проведения физкультминуток*** – способствовать оздоровлению детей.

***Основные задачи физкультминуток:***

1. Снятие усталости и напряжения;

2. Внесение эмоционального заряда;

3. Совершенствование общей моторики;

4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это “минутка” активного и здорового отдыха.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности, 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 действие, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают мозговое кровообращение, что также способствует снятию утомления.

***Требования к проведению физкультминуток:***

* проводятся на начальном этапе утомления 8–15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности материала;
* упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
* упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
* упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
* комплекс физкультминутки обычно состоит из 2–4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки.

Поэтому картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами, должна быть в каждой группе дошкольного учреждения.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления во время занятий у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут, 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.

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас? Какая физкультминутка принесет наибольшую пользу?

***Классификация физкультминуток:***

Физкультминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Воспитатель, прежде чем предложить проведение физкультминутки, должен определить какие группы мышц больше всего устали у детей.

Во время выполнения детьми работ по печатанию букв и 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 разжимании пальцев, потряхивания кистями и другие.

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 и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них.

На устных занятиях физкультминутки можно проводить сидя за столом, поскольку на этих занятиях дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

*1. Двигательно–речевые*

Двигательно-речевые физминутки - дают отдых различным группам мышц. Активизируют деятельность мозга; сердечно сосудистой и дыхательной системы; улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т. д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

*2. Упражнения для глаз*

Физкультминутки не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Рекомендуемые упражнения:

1. Вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2. Горизонтальные вправо-влево;

3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;

4. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5. На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную). Предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

6. Письмо носом.

7. Упражнение «Сладкий сон» – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

8. Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

*3. Пальчиковая гимнастика*

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

В ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая, оказывает благоприятное влияние на развитие речи, и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

*4. Релаксационные упражнения.*

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 учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Уважаемые коллеги предлагаю вам сейчас проиграть вместе со мной несколько физкультминуток с каждого из предложенных разделов.

Прошу всех встать в круг. Готовы? Приступаем.

***1 Двигательно-речевые физминутки:***

*«Наш детский сад»*

«Детский сад»

Детский сад, детский сад, *(хлопки на каждое слово)*

Он всегда ребятам рад.

Буду в садике играть *(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)*

И конструктор собирать, *(пальцы кистей соприкасаются)*

И игрушки за собой убирать*. (руки движутся вправо-влево)*

Буду бойко танцевать *(приседание)*

И лепить, и рисовать, *(имитировать лепку, рисование)*

Буду песни каждый день напевать *(руки сложить "замком" перед собой)*

*"Посуда"*

Вот большой стеклянный чайник *(дети надули животик)*

Очень важный, как начальник *(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)*

Вот фарфоровые чашки, *(присели, одну руку поставили на пояс)*

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *(кружатся, «рисуя» руками круг)*

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки, *(потянулись, сомкнули руки над головой)*

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос. *(легли, вытянулись)*

Он посуду нам принес.

\* \* \*

К нам пришла Федора, *(ходьба на месте)*

Не хозяйка, а умора, *(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)*

Выпачкала всю посуду, *(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)*

А потом кричит: «Не буду!» *(руки согнуты в локтях, ладони вверх,*

*повороты головы вправо- влево)*

Кофейник, чайник и стакан, (*наклоны головы в стороны)*

Давно не видывали кран, *(наклоны головы вперёд)*

Сахарница, блюдце, вилка, *(наклоны головы в стороны)*

Ковш, молочник и бутылка, *(наклоны головы вперёд)*

Бокал, маслёнка, самовар,

Как будто приняли загар. *(«вытирают» лицо ладонями в стороны)*

Блюдо, перечница, солонка *(наклоны головы в стороны)*

Плачут в углу тихонько. *(«собирают слёзы» в ладошку)*

Скорей бежим к водице, *(бег на месте)*

Чтобы попить, умыться. *(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)*

**2. *Упражнения для глаз:***

*"Детский сад"*

*«Ах, как долго мы писали»*

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо)*

Ах, как солнце высоко. (*Посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево )*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

*"Части лица"*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево, (*Резко перемещают взгляд вправо и влево)*

Смотрит носик вверх и вниз. (*Резко перемещают взгляд вверх и вниз)*

Что увидел хитрый носик? (*Мягко проводят указательными пальцами по векам)*

Ну, куда мы забрались? .

***3. Пальчиковая гимнастика:***

*«Зимующие птицы»*

Прилетайте, птички! *(«зовущие» движения пальцев)*

Сала дам синичке. *(4 раза - «режущие» движения одной ладони по другой)*

Приготовлю крошки *(пальцы щепоткой – «крошим хлеб»)*

Хлебушка немножко *(тереть подушечки пальцев друг о друга)*

Эти крошки – голубям, *(вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)*

Эти крошки – воробьям, *(то же – левой рукой)*

Галки да вороны,

Ешьте макароны!

***4. Релаксационные упражнения:***

*«Огонь и лед»*

Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый выбирает произвольно. По команде «Лед!» - застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуются обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Спасибо, уважаемые коллеги! Прошу пройти на места.

Таким образом, значение физкультминутки в умственной деятельности ребенка велико, так как она ослабляет утомление детей; способствует развитию речи, координации движений и мелкой моторики; улучшает осанку детей; усиливает обмен веществ в организме; развивает произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться; активизирует дыхание и кровообращение; оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

Физкультминутка – это весело, интересно и полезно!

***III. Рефлексия.***

*«Пантомима»*

Уважаемые коллеги, покажите мне физминуткой:

* Если вам понравилось мое выступление, это было актуально, полезно, интересно и вы будете это использовать в своей работе - Поднять руки вверх;
* Если зря потратили время - Голова вниз;
* Если безразлично - Закрыть лицо руками;
* Если улучшилось настроение. Вы довольны - Попрыгать и помахать руками.

Спасибо всем за внимание!

**ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Абрамов Э. Н. Физкультминутки в образовательном процессе / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. — Курган, 2007. — 53 с.

2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. - Айрис-Пресс, 2009.

3. Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения средствами физического воспитания.- Москва, 2000.

4. Ввозная В. И., Коновалова И. Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

5. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой.- Каро, 2006.

6. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез — 2000.

7. Сивцова А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А. М. Сивцова //Методист. — 2007. —№2.