

Формирование двигательной активности старших дошкольников средствами физкультминуток

Панасова О.В.

(преподаватель ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»)

Одной из основных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, физическое развитие включает приобретение опыта в таких видах деятельности, как физические упражнения, в том числе выполнение физических упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, гибкость и быстрота.

Физическая активность детей дошкольного возраста должна соответствовать их опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям. Однако следует помнить, что «оптимальная физическая активность- важнейшее условие здорового образа жизни». Одним из основных способов полноценного развития двигательных навыков является использование физических упражнений, которые оказывают целенаправленное воздействие на развитие всех двигательных навыков.

Физическая активность для детей дошкольного возраста является эффективным средством развития их двигательных навыков. Физкультурные паузы являются необходимой частью непосредственной образовательной деятельности во время занятий, независимо от возраста ребенка. На занятиях физкультурные паузы — это небольшие перерывы, необходимые для снятия напряжения, вызванного длительным сидением за партой. Перерывы необходимы для отдыха мелких мышц зрения, слуха, мышц тела (особенно спины) и рук.

Комплексы физкультминуток — это упражнения, состоящие из разнообразных движений, направленных на активную работу и расслабление

различных групп мышц, активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки и дыхания.

Целью физкультминуток является - предупреждение и снятие утомления при занятиях, связанных с повышенной концентрацией внимания, длительным напряжением внимания и напряженными статическими позами. Задачами физкультминуток являются повышение или сохранение умственных способностей детей для работы на занятиях, предоставление дошкольникам короткого отдыха во время занятий, дающих значительную нагрузку на органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно мышцы спины в покое, и мышцы кисти работающей руки.

Упражнения, входящие в физкультминутки, улучшают осанку детей, повышают обмен веществ в организме, развивают спонтанное внимание, память и концентрацию, обеспечивают гамму сенсорных впечатлений и восстанавливают положительные эмоции.

Физкультминутки проводятся в течение одной-двух минут в середине непосредственной образовательной деятельности, поскольку именно в это время дети начинают уставать. Физическая неактивность может проявляться по-разному, включая зевоту, рассеянность, раздражительность, непровольные движения, нарушение осанки и двигательной координации. Физкультурные паузы в дошкольных учреждениях состоят из коротких упражнений, которые снимают напряжение и восстанавливают умственную работоспособность детей. Эти упражнения помогают расслабиться, снять мышечную усталость, успокоить нервную систему и снять застойные явления в нижних конечностях, тазу и грудной клетке.

Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физкультминутки. Поэтому картотека с различными физкультминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами, должна быть в каждой группе учреждения дошкольного образования.

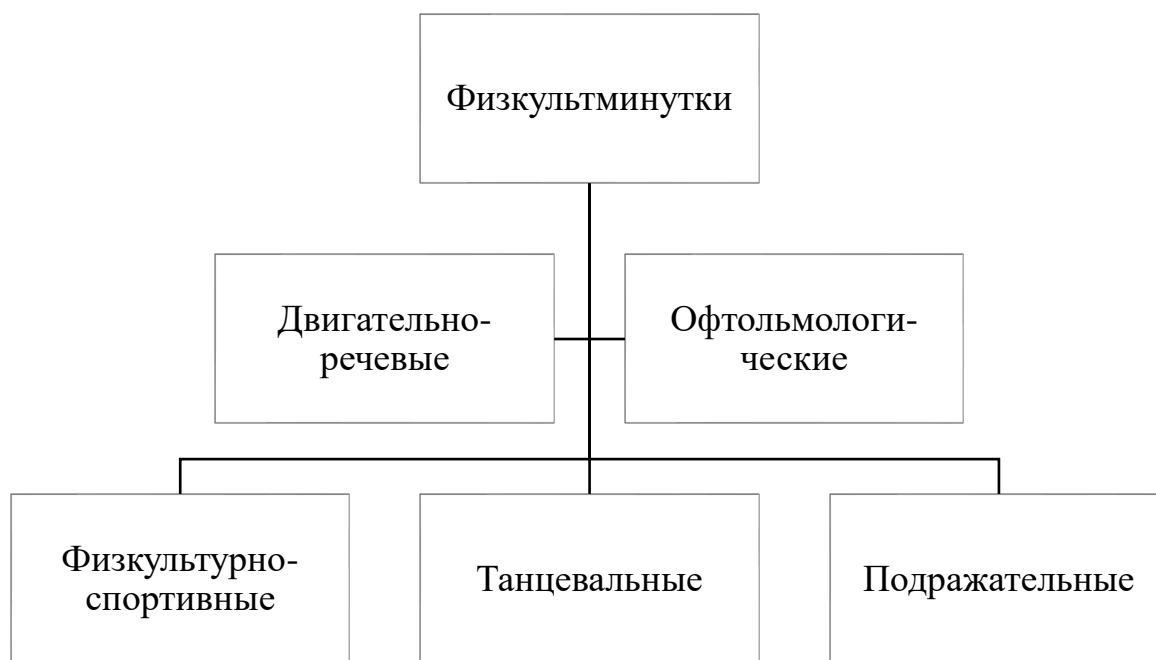
Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в дошкольных общеобразовательных учреждениях, независимо от возраста детей. Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Взрослые должны предупреждать наступление утомления у детей, своевременно распознавать его признаки и снимать его как можно быстрее и эффективнее, так как утомление может привести к переутомлению и вызвать различные неврологические нарушения. Педагогам необходимо знать, что признаки утомления могут появиться через 7-9 минут после непосредственной образовательной деятельности у детей 3-4 лет и через 10-12 минут у детей 5-6 лет. Важно отметить, что для всех детей физические упражнения должны быть простыми, доступными и интересными; они должны быть достаточно интенсивными и воздействовать на многие группы мышц, но не должны быть чрезмерными. Веселой физической активностью можно заниматься с самого раннего возраста у детей дошкольного возраста. Она положительно влияет на мозг, кровеносную и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и нервной системы. Оздоровительные паузы и двигательные паузы - одна из форм активного отдыха детей-снимают умственное и эмоциональное напряжение, повышают активность коры головного мозга и улучшают общее расслабление.

Физкультминутка — это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это – «минутка» активного и здорового отдыха. Методика проведения физкультурной паузы следующая: игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности; игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее; не следует

предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить; в конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения. После кратковременного активного отпуска внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Физкультминутки бывают различными по форме и содержанию. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих так как они дают возможность использования разнообразных движений; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его задачей. Например, стихотворный текст на звукосочетания больше подходит к занятиям по звуковой культуре речи.

Классификация физкультминуток Е.Н. Дьячкова представлена на Рис.1.



Двигательно-речевые физкультминутки обеспечивают отдых для различных групп мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и улучшают кровоснабжение внутренних органов. Они также помогают взрослым улучшить двигательную координацию детей дошкольного возраста, способствуют развитию языковых навыков, стимулируют память, внимание и развивают воображение. Дети любят выполнять простые движения под ритмичные и запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физкультминутки. Разминки проводятся не чаще двух

раз в месяц, и я стараюсь делать их во время утренней зарядки или прогулки, а в непосредственной образовательной деятельности все дети знают и выполняют движения и произносят слова.

Следующим видом физкультминуток являются офтальмологические паузы. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», 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. Очень интересны электронные физкультминутки для глаз (физкультминутки - 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 картинке на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинку, на которую приземляется бабочка. Чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

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 текстом.

Танцевальные физкультминутки. Обычно они ставятся под музыку популярных детских песен. Все движения спонтанны, и дети танцуют так, как умеют. Они исполняются под музыку, но отличаются тем, что исполнение элементов более четкое.

Физкультурно-спортивные физкультминутки. Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления

определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки. Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика. Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. 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. 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.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультминутки можно использовать с самого раннего возраста для детей дошкольного возраста. Они положительно влияют на мозговую деятельность, активизируют работу кровеносной и дыхательной систем, улучшают кровоснабжение внутренних органов и нервной системы. Поэтому физкультминутка является обязательным и хорошо продуманным компонентом образовательной деятельности. Она необходима и важна и является временем активного, здорового отдыха. Физическая активность — это весело, интересно и полезно.