Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 60»

**Консультация для воспитателей**

***«ФИЗКУЛЬТМИНУТКА – ЭТО ЗДОРОВО!»***

*Подготовила инструктор*

*по физической культуре*

*Митрошкина О.Ю.*

J0324704

**Северск**

**2020**

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей 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 отражается на здоровье дошкольника.

***Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко детям находиться в абсолютном покое.***

Цель проведения физкультминутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить активный кратковременный отдых во время занятия. Во время занятий познавательного цикла значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящейся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Комплекс физкультминутки включает в себя 3 - 4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются в течение 1,5 – 2 минут.

Первоначально предлагаются упражнения подражательно – имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, как кружатся снежинки и т.д.

Все физические упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Полезно строить физкультминутки строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка обеспечит устойчивое положение, и будет способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.

Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.

Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение – ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе.

Исходное положение для рук – руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Логоритмические 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 наклонах вперед протяжно произнести звук «ш – ш - ш»: как шипят гуси, как сдувается шарик и т.д.

Музыкальное сопровождение поднимет настроение, и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Предлагаю несколько комплексов логоритмических физкультминуток, которые могут быть использованы на любом занятии:

***Вышли уточки на луг***

Вышли уточки на луг,

Кря – Кря – Кря!

*(Шагаем)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж!

*(Машем руками – крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

*(Круговые вращения шеей.)*

Клювом перья расправляют.

*(Повороты туловища вправо-влево.)*

Ветер ветки раскачал.

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!

*(Руки на поясе, наклон вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

ш-ш-ш!

*(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш! *(Присели.)*

***Для начала мы с тобой***

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем –

Ноги нужно укреплять,

Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

***Как на пишущей машинке***

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук!

Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

*Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем все быстрее. Дети все быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.*

***Дыхательные упражнения для восстановления дыхания после физкультминутки***

*На каждый поворот или покачивание делать энергичный и порывистый вдох.*

*Упражнения выполнять по 10 секунд.*

***«Маятник»***

Покачивание головой вперед-прямо.

***«Китайский болванчик»***

Покачивание головой вправо-влево.

***«Оглянись»***

Повороты туловищем вправо-влево.

Для профилактики близорукости, как возможного последствия длительной зрительной нагрузки, и замедления её прогрессирования хорошо использовать специальную гимнастику для глаз – ***офтальмотренаж.***

***«Филин»***

На счет 1-4 закрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).

***«Метелки»***

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз).

Можно сопровождать моргание проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите.

***«Далеко - близко»***

Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предмет, находящийся далеко, а через

2-3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать глазами эти предметы (6-8 раз).

Далее смотрите таблицу 1.

Таблица 1

**Зависимость нагрузки на позвоночник и давления в брюшной полости**

**от исходного положения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Нагрузка на позвоночник (кг)** | **Давление в брюшной полости**  **(см водного столба)** |
| **Лежа:**  На спине  На животе  На боку  На наклонной плоскости  **На четвереньках** (дренажное положение) | Вес ребенка : 2 | 1 |
| **Стоя:**  С опорой  Без опоры | Вес ребенка Х 2 | 5 |
| **Сидя:** | **Вес ребенка Х 6!!!** | **30!!!** |

**Рекомендации для воспитателей:**

Использовать исходное положение – сидя как можно реже!

Чаще предлагать детям игры на ковре в положении лежа на боку, на животе!

Активно использовать физкультминутки на занятиях познавательного цикла!

***Литература:***

Ковалько В.И., Азбука физкультминуток для дошкольников, 2015.

Каралашвили Е., Упражнения для оздоровления детей // Дошк. воспитание, № 6, 2002.

Шифанова Р.А., Материалы курсов ПК по ЛФК, 2017.