

Консультация для педагогов «Организация двигательно-оздоровительных моментов в перерывах между занятиями».

Образовательный процесс в дошкольном учреждении должен идти непрерывно, в течение всего дня, а не только в периодах непосредственной образовательной деятельности.

Обязательным условием правильной постановки обучения в детском саду является учет состояния здоровья и физического развития детей, индивидуальный подход к ребенку, создание гигиенической обстановки.

Длительные статические нагрузки, связанные с сидением, не благоприятно воздействуют на ребенка. Учитывая положительное влияние движений, способствующих активному отдыху и повышению работоспособности, надо включать в занятия двигательные компоненты: физкультминутки, динамические паузы, пальчиковую гимнастику, подвижные игры.

При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Физкультминутка дает возможность играть с детьми и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. У детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

Для того, что бы снять излишнее статическое напряжение проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса).

«Считаем, двигаясь» (средняя и старшая группы)

До пяти мы все считаем, с силой гири поднимаем.

(наклон вперед, с усилием дети поднимают воображаемую гирю, фиксируют поднятые руки 2-3 секунды и с силой опускают руки вниз),

Сколько раз ударю в бубен, столько раз дрова разрубим

(подъем рук, сложенных топориком, резкий взмах и имитация рубки дров слева от колен, справа, а затем между ног),

Сколько клеток до черты, столько раз подпрыгни ты
(легкие прыжки на месте на носочках),

Сколько точек будет в круге, столько раз поднимем руки
(подъем вытянутых перед грудью рук вверх),

Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов
(наклоняясь, коснуться руками пальцев ног).

Приседаем столько раз, сколько бабочек у нас
(приседания, руки на поясе, спина прямая),

Наклонились столько раз, сколько уток у нас
(наклоны в стороны, руки на поясе),

Сколько покажу кружков, столько выполнил прыжков
(прыжки с поворотом вправо, затем влево).

«Веселая считалочка» (старшая и подготовительная группы)

Мы считали, мы решали, сколько, где и почему,
И немного подустали, но не поддадимся сну.

Далее под текстовое сопровождение дети выполняют соответствующие движения.

Африканский бегемот переходит речку вброд,

Сколько слышится шагов, показать ты мне готов?

(воспитатель показывает цифру, соответствующую числу шагов, которые должны сделать дети: тяжелые шаги на месте с переступанием с ноги на ногу всей стопой),

Ну, а это зайка скачет по лужайке,

Ради нас он подпрыгнет восемь раз (восемь легких прыжков на носочках)

Мы теперь канатоходцы, сколько можем простоять?

Раз, два, три, четыре, пять. Ну, а если силы взвесить,

Можно дольше продержаться, шесть, семь, восемь, девять, десять...

(И. п. - стоя, ноги на одной линии, носок левой ноги упирается в пятку правой).

«Подсолнухи» (средняя и старшая группы)

Дети выполняют упражнения под текстовое сопровождение педагога:

Посадили семечко в землю (дети приседают),

Было семечко, у него появился хвостик - росточек

(плавно приподнимают руки вверх),

Начал росточек расти, и вырос подсолнух

(медленно встают, протягивая вверх руки),

Радует подсолнух солнцу, раскачивается из стороны в сторону

(покачивание вправо-влево всем туловищем, 5-6 раз),

Вдруг подул сильный ветер, подсолнух начал гнуться под его ударами

(наклоны вперед-назад, тело напряжено),

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился

(глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено).

Упражнения на снятие напряжения, усталости

«Как дела у вас, ребята?» (подготовительная группа)

Как дела у вас, ребята? Как вы время провели?

(далее под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения)

Руки вверх мы поднимали - раз, примерно, целых пять.

А подняв, не забывали опускать их вниз опять.

(подъем рук рывком над головой - на вдохе, их плавное опускание на выдохе 5 раз).

Поворачивали тело то направо, то налево.

Это делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева...(повороты в стороны 5-6 раз)

Шишки дружно собирали и в корзинку их бросали,

Вмиг окончили мы сбор, привели в порядок бор

(5-6 энергичных наклонов туловища вперед).

Мышечная релаксация (подготовительная группа)

«Штанга»

Встать, представить, что поднимаешь тяжелую штангу.

Наклониться, взять ее, сжать руками.

Тяжело, с напряжением подержать штангу.

Устали руки и бросили штангу (руки свободно повисают вдоль туловища).

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем, держим, держим... и бросаем.
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.
Нам становится понятно: расслабление — приятно.

«Олени»

(Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены, руки твердые, как у оленя рога).

Держим так руки... Напряжение неприятно. Уронили руки на колени.
Расслабились: Вдох - выдох.

Посмотрите: мы — олени, рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.

А теперь — немного лени... Руки не напряжены и расслаблены...

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Здоровье ребенка – дошкольника во многом зависит от правильной организации в дошкольных учреждениях оздоровительной и психического здоровья детей, формированию двигательной активности, как взрослого, так и ребенка, от уровня подготовки взрослого, который должен быть для ребенка носителем здорового образа жизни.