Консультация для педагогов

«Формы проведения оздоровительных физкультминуток»

Я не буду оригинальна, если скажу что, двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор.

Для увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ необходимо организовать двигательно – оздоровительные моменты в непосредственной организованной деятельности в группах в виде физкультминуток.

Физкультминутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятии, обеспечить кратковременный активный отдых детям во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха: мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом напряжении, мышцы кисти рук. Исходя из этого, для физминуток составляют комплекс, включающий в себя 3-4 упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 2-3 минут. Можно использовать различные формы проведения:

Логоритмика – это система движений в сочетании с музыкой и словом. Понимание логоритмики основано на использовании связи слова, музыки и движения. Занятия логопедической ритмикой укрепляют у детей костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, воспитывают правильную осанку.

Физкультминутка - логоритмика
Дети маршируют и проговаривают стихотворение.
Мы пошли в лесочек,
Мы нашли грибочек,
А грибочек маленький,
А грибочек красненький,
Он под деревом сидит *(приседают),*
И на нас он глядит *(жест правой рукой).*

Физкультминутки под речитатив

Физкультминутка.
Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)
А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)
Шаг на месте в заключенье.
Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)
Поскакали, потянулись —
Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

Физкультминутки под аудио и видео сопровождение.

Физкультминутка. А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Дыхательная гимнастика

1. Погладить нос от кончика к переносице- вдох на выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем 5-6 раз

2. Сделать по 8-10вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем левой, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцем. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием пальцем по крыльям носа произнести звуки звук «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

Игровой самомассаж.

« Кто пасется на лугу »
Дети выполняют массаж спины
Далеко, далеко (Встать друг за другом паровозиком положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам)
На лугу пасутся (Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего).
Ко… (Покачать плечами вперед-назад)
-Козы? (Наклонить голову вперед)
Нет, не козы! (Покачать головой вправо-влево)
Далеко, далеко (Повернуться на 180 и повторить движения)
1 куплета
На лугу пасутся
Ко…Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко (Опять повернуться на 180 и повторить те же движения)
На лугу пасутся
Ко…Коровы? (Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе)
Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко (Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх)

Будете здоровы!

Гимнастика для глаз *«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей. (Смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

«Кошка»

Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз)

Вот налево повернулась. (Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз. (Дети приседают.)

Глаза вправо отвела, посмотрела на кота. (Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи. (Закрывают глаза руками.)

А так же можно использовать настенные тренажеры, различных видов и форм они могут быть в виде прямых линий, спиралей, лабиринтов, восьмерок. Они могут различаться по цвету, форме, тематики «Правила дорожного движения», «Поход в лес», «Математика» и т.д.

Используйте, чтобы разнообразить двигательную деятельность детей в малоподвижной деятельности!