**ДО-252- 4**

**МДК 01.02. 02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Тема: Физкультминутки: значение и специфика проведения**

**Задание;**

1. **Прочитать лекцию.**
2. **Прочитать дополнительную литературу.**
3. **Составить для своих портфолио, физкультминутки (в количестве-5) на закрепленную по НОД группу.**

**Физкультминутки: значение и специфика проведения**

**Цель проведения физкультминуток**

**Снять напряжение, активизировать внимание детей**

 В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно - координаторных систем. Физкультминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

 Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

 Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд, должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, еѐ характера, включают подтягивания, наклоны, полу наклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

 Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3– 5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно- образовательной деятельности. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.
Что же это такое - **физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

Яблоня в моем саду
Гнется низко на ветру.
Наклонилась вправо, влево –
Покачаться захотела.
Ветки вниз и вверх качнула
И вперед их протянула.
А как стихнет ветерок,
Моя яблонька заснет

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.)

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.
**Снять напряжение, активизировать внимание детей**позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии. Можно выделить следующие виды физкультминуток:
• Упражнения для снятия общего и локального утомления;
• Упражнения для кистей рук;
• Гимнастика для глаз;
• Упражнения, корректирующие осанку;
• Дыхательная гимнастика.
• Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

1.**Упражнения для снятия общего или локального утомления**

На реке живет енот,
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет
И запас под корень прячет.
Он среди воды живет,
Добродушный наш енот

Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

Неуклюжий шел пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!

2.**Упражнения для кистей рук**

Так проворны наши руки –
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперед, назад –
С ними можно полетать

При работе с дошкольниками особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонкокоординированных движений кистей рук. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка - дошкольника еще недостаточно развиты.

3.**Гимнастика для глаз**

тихо в воздухе кружит.
Он все ниже, ниже, ниже,
Все к земле он ближе, ближе.
Только дунет ветерок –
Лист поднимется с дорог.
Будет дуть осенний ветер,
Будет лист кружить на свете

Офтальмолог В. Ф. Базарнов рекомендует специальный комплекс из пяти простейших упражнений: «Физкультминутка для глаз».
Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.
Упражнение 1. 15 движений глазами справа-налево, затем слева-направо.
Воробьишка потянулся,
Распрямился, встрепенулся.
Головой кивнул три раза,
Подмигнул нам черным глазом,
Лапки в стороны развел
И по жердочке пошел.
Прогулялся и присел,
Свою песенку запел:
Чик-чирик-чирик-чирик

Упражнение 2. 15 движений глазами вверх-вниз и вниз-вверх

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево,
Повороты сделал смело.
Пощипал немного пух –
И с разбегу в воду плюх!

Упражнение 5. 15 круговых движений глазами, уложенную набок цифру 8.

**Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки**
Нарушение осанки у школьников влечет за собой нарушение здоровья.
Причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни дошкольника:
• гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений.
• несоответствие размеров мебели росту ребёнка,
• недостаточное освещение.

Простые упражнения окажут благотворное воздействие на весь организм:
1. «Колка дров». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

3. «Часы» - наклоны туловища вправо – лево и др.

5.**Дыхательная гимнастика.**
Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Я с утра сегодня встал,
С полки шар воздушный взял.
Начал дуть я и смотреть –
Стал мой шарик вдруг толстеть.
Я все дую – шар все толще,
Дую – толще, дую – толще.
Вдруг услышал я хлопок –
Лопнул шарик, мой дружок

1.Чудо – ветер. Дети делают вдох и дуют на ленточку, пушок и т.д..
Дует, дует ветерок,
Полетит сейчас пушок.

2.Ныряние. задержка дыхания.

6. **Использование музыки и танца для физкультминуток**
С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека.

Танцы полезны, потому что:
• укрепляют сердечно-сосудистую систему,
• поддерживают мышцы в тонусе,
• развивают дыхательную систему.

Введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

МДК 01.03. **Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков-4**

**Тема: Планирование работы по физическому развитию в ДОУ**

**Задание:**

Выполнить квартальный план ( смотреть презентацию.слайд 12-13), для прикрепленной группы, материал взять из своей таблицы « Распределение программного материал»

Итоговую работу сдать до 10.04.2020