

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Чтобы предупредить общее утомление от статичного напряжения при занятиях за столом, следует предусмотреть проведение физических упражнений, так называемых физкультминуток с целью переключения ребенка с умственной деятельности на физическую.

Физкультминутки организуются на занятиях с большой умственной нагрузкой и недостатком мышечной деятельности. Это занятия по развитию элементарных математических представлений и обучению речи. В семье таких увлечений ребенка, связанных с однообразной позой, бывает больше. Поэтому родители должны знать о важности и необходимости физической разрядки для улучшения самочувствия ребенка. Воспитатель знакомит их с доступными и эффективными для этого случая физическими упражнениями. Важно, однако, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

В комплекс, рассчитанный на 2 – 3 минуты, следует включать знакомые детям упражнения для крупных групп мышц: наклоны, повороты, приседания, подскоки. Полезны также упражнения для мышц, испытывающих большое напряжение, например мышц шеи, кисти. Не следует предъявлять особых требований к технике их выполнения, лучше акцентировать внимание на моменте расслабления, активном выдохе. В некоторых случаях полезно применять и более интенсивные упражнения – 10 – 15 подскоков, 10 – 12 приседаний, бег на месте (30 – 40 секунд). Физкультминутка должна быть радостной, увлекательной для ребенка, давать ему мышечную разрядку от сравнительно неподвижной позы и устойчивого внимания.

I.

1. И.п.: сидя на стуле. Согнуть руки, ладони положить на затылок, отвести локти назад, прогнуться, потянуться (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). (Повторить 3 – 4 раза.)
2. И.п.: то же. Вставать и садиться 4 раза.
3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Пружинистые наклоны вниз, стараясь достать носки ног. (Упражнение желательно повторять 4 – 5 раз)
4. Прыжки на месте (15 раз).
5. Спокойная ходьба на месте, постепенно замедляя темп.

II.

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимать руки вверх, одновременно сжимая и разжимая кулаки. Опускать через стороны вниз, так же сжимая и разжимая кулаки. (повторить 3 – 4 раза).
2. И.п.: руки на поясе. Поднимать попеременно ноги, сгибая в коленях. (Повторить 4 раза каждой ногой).
3. И.п.: то же. Поворот вправо, правую руку в сторону. То же влево. (Повторить 3 раза в каждую сторону).

4. Ходьба на месте с поворотом кругом. (вправо и влево).

Физкультминутка может проходить в игровой форме с использованием знакомых детям упражнений.

Физкультурный парад. Взрослый говорит: «Сегодня парад, идут физкультурники. Как они идут? Идут красиво, высоко поднимая ноги. Давайте и мы пройдем так, но возьмем флажки».

Дети ходят так 30 секунд, затем выполняют упражнения:

1. Поднять флажки вверх, посмотреть на них; руки в стороны и вниз (повторить 4 раза).
2. Покататься галопом, высоко поднимая колени (5-7 секунд).
3. Присесть и встать (4 раза).
4. Легкий бег, размахивая флажками над головой.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128с.

2. Пензулаева Л. Н. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий./ Л. Н. Пензулаева. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80с.