

## ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ МИНУТКАМ И ПАУЗАМ

**Головачева Елена Александровна**

Инструктор по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 178 Краснооктябрьского района г. Волгограда»

[Golovachova5@mail.ru](mailto:Golovachova5@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам организации физкультминуток и пауз с детьми ЗПР в детских садах компенсирующего вида. Статья может быть использована воспитателями, логопедами и дефектологами детских садов.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии; физические упражнения; стихотворные тексты; развитие речи; физическое развитие дошкольников; план-конспект занятия

Современная система воспитания и обучения дошкольников призвана сохранить и приумножить здоровье детей. Постепенно уходит приоритет интеллектуальной сферы над эмоциональной и физической.

Любое нарушение в ходе развития ребёнка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в течение всего учебного года в работу учителя-логопеда, педагога - психолога, воспитателей необходимо включать здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого стабильного результата. Коррекция средствами движений, должна быть направлена на реабилитацию и восстановление отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечного тонуса, нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере. А так же снижению психоэмоционального напряжения, способствовать выходу кинестетической энергии, как компенсации подавленной активности и снижению отрицательного дидактогенного воздействия на детей [1]. Ограничение активности у детей может привести к задержке психологического и речевого развития, нарушениям в поведении. Опираясь на наш опыт, можно сказать, у детей с ограниченными возможностями здоровья, нарушены и двигательные функции, особенно ярко это выражено у детей с церебральным параличом и сенсорными дефектами. При стимуляции развития двигательных функций, большое значение имеет широкое использование комплексных афферентных стимулов:

- зрительных (выполнение упражнений попеременно с открытыми и закрытыми глазами, большинство упражнений проводится перед зеркалом),
- тактильных (поглаживание конечностей, опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, усиливающими тактильные ощущения, применение различных приемов массажа);
- проприоцептивных (специальные упражнения с сопротивлением);
- температурных (упражнения с опусканием кистей рук в ванночки с контрастной температурой)[1].

Во время занятия значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища. В начальной стадии утомления дети отвлекаются от занятия,

невнимательно слушают воспитателя, разговаривают, что является проявлением охранительной реакции организма. Существенный спад активности наблюдается к 12-15 минуте занятия.

Физические упражнения на занятии позволяют снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма и повысить работоспособность детей. Физкультминутки (динамические паузы, двигательные игры-разминки) могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или занятия они помогают детям собраться, настроиться на работу, а в середине и конце занятия - восстановить внимание и работоспособность.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 3-5 минут в зависимости от возраста детей. Физкультминутка может включать комплекс из 3-4 упражнений, повторяемых 4-6 раз [2].

В процессе использования упражнений, называемых физкультминутками, педагоги часто допускают ошибку – перегружают их резкими наклонами, выпадами, прыжками. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. А интенсивная нагрузка приводит лишь к обратному эффекту – к дополнительному утомлению и к тому уже уставших детей.

Физкультурные минутки необходимо проводить на всех занятиях, исключая рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности.

В начале разминки рекомендуется уделить внимание дыхательным упражнениям. Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох – задержка – выдох – задержка». Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания – паузы [3].

В практике детского сада используются физкультминутки под стихотворные тексты. При подборе стихов необходимо обращать внимание на следующее:

- Содержание текста должно сочетаться с темой занятия;
- Преимущество должно отдаваться стихам с четким ритмом.

Текст произносится взрослым, т.к. при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание. [4]

#### **Примеры физкультминуток:**

1. «Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание – «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

2. Физкультминутки на занятиях по развитию математических представлений:  
Комплекс:

2.1. И.п. – стоя. Ноги слегка расставлены. Руки поднять вверх через стороны, пальцы сжаты в кулак.

«Гири дружно выжимаем, вместе до пяти считаем. Поднимаем, опускаем, мышцы дружно разминаем».

2.2. И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Руки над головой в «замке».

«Сколько раз ударю в бубен, столько раз дрова разрубим, посчитаем мы опять – раз, два, три, четыре, пять».

2.3. Руки на поясе, ноги вместе.

«Сколько яблок до черты, столько раз подпрыгнем мы». (на фланелеграфе пять яблок).

3. На занятиях по развитию речи воспитатели могут использовать рифмовки и чистоговорки:

3.1. «Крыльями машут белые лебеди (движения руками вверх-вниз), выгнули шею и сели на мель они (наклоны вперед). Прямо и гордо умеют держаться (ходьба на месте), очень красиво на воду садятся (приседания)».

3.2. Упражнение

«Листопад».

Под ногами листопад,  
Листья желтые лежат.  
Листья желтые лежат,

*Ходьба на месте*

*Наклоны вперед*

*Раскачивание руками вправо-влево*

*(гладим листья)*

А под листьями шуршат  
Шурш, Шуршиха и Шуршонок  
Папа, мама и листенок».

*Упор присев, пальцы «бегают» по полу*

*Выпрямиться, полуприсед, присед*

3.3. Упражнение «Лягушки»

«На болоте две подружки -

Две зеленые лягушки -

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям Физкульт-привет»

*Пружинистые приседания*

*То же, руки на поясе*

*Имитация умывания*

*Имитация растираний спины и живота.*

*Ходьба с высоким подниманием бедра*

*Хлопки в ладони*

*Наклоны вправо-влево*

*То же*

*Прыжки на месте*

*Прыжки с поворотом вокруг себя.*

**Звериная зарядка.**

Раз – присядка, два – прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

Любят долго потянуться

Обязательно зевнуть

Ну и хвостиком вильнуть

А волчата спинку выгнуть

И легонечко подпрыгнуть

Ну, а мишка косолапый

*Кулачками потереть глаза*

*Потянуться*

*Зевнуть, прикрывая рот ладошкой*

*Движение бедрами в стороны*

*Прогнуться в спине вперед*

*Легкий прыжок вверх*

*Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*

*Ноги на ширине плеч*

*Переступание с ноги на ногу*

*Раскачивание туловища в стороны*

Широко расставив лапы

То одну, то обе вместе

Долго топчется на месте

А кому зарядки мало –

начинает все сначала.

**Дикие животные**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,  
И мы головки повернем.  
Теперь садимся тише, тише –  
Притихнем, словно в норках мыши.  
Ходил медведь по лесу,  
Топтался и рычал.  
Хотел он очень меда,  
А где достать – не знал.

### **Пингвины**

Идут себе вразвалочку,  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа, Пингвин-мама  
И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке. *(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*

### **Птички и ветер**

Маленькие птички  
Птички-невелички  
,По лесу летают,  
Песни распевают, *(машем руками, как крылышками)*  
Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там не тронет их никто.

### **Попугай**

Жил на свете попугай.  
Крылья шире расправляй. *(руки в стороны, влево, вправо)*  
Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше. *(потянуться на носках, руки вверх)*  
В гости к деткам прилетал  
,Вместе с ними отдыхал, *(делать приседания)*  
Прыгал, кланялся, шалил, *(наклоны головы или туловища вперед)*  
С малышами говорил.

\*\*\*\*

Мы к лесной полянке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдем.[5]

### **Ссылки на источники:**

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практ. пособ. / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.-144 с.

2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ под ред. С.О.Филипповой. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 416 с.
3. Оздоровительная работа в ДОУ/ под общ. ред. Широковой Г.А. – Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 222с. – (Мир вашего ребенка).
4. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М, ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.
5. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий /авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.-188с.

## **WELCOME TO PHYSICAL MINUTES AND PAUSES**

Elena Golovacheva

Instructor for Physical Culture at Municipal "Kindergarten № 178 of Volgograd"

[Golovachova5@mail.ru](mailto:Golovachova5@mail.ru)

**Abstracts.** The article is devoted to the organization of physical minutes and pauses with mentally disabled children in kindergartens of compensation. The article can be used by educators, speech therapists and defectologists working in kindergartens.

**Keywords:** Health-technology exercise.