***О.В.Колбасова***

*МБДОУд/с № 57*

*г. Мурманск, Россия*

**Методическая разработка**

**Организация двигательно-оздоровительных моментов**

**в ходе непосредственно-образовательной деятельности**

***Анатация:*** *В статье представлен опыт организации двигательно-оздоровительных моментов в ходе непосредственно-образовательной деятельности для воспитанников ДОУ. Предложены эффективные виды форм проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз.*

***Ключевые слова:*** *непосредственно-образовательная деятельность, динамическая пауза, физкультминутки, физкультурные паузы, игра-тренинг, игра стречинг.*

***O.V. Kolbasova***

*Kindergarten № 57*

*Murmansk, Russia*

**The organization of physical-health lessons**

**within the actual educational activity.**

***Abstract.*** *The article is presented the experience of physical-health lessons within the actual educational activity for the preschool children. It is proposed effective types of forms of organization of physical breaks.*

***Key words:*** *actual educational activity; dynamic break; physical breaks; game-training; game-stretching.*

В период дошкольного детства закладываются основы гармонического развития, всесторонней двигательной подготовленности, навыки здорового образа жизни человека, фундамент его здоровья, работоспособности и долголетия. Именно поэтому крайне важно правильно организовать физическое воспитание именно в ранние годы, что позволит организму накопить силы и обеспечить полноценное физическое, психическое и социальное благополучие личности [2].

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности (НОД) у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

  Поэтому, чтобы создать положительные эмоции и повысить интерес к непосредственно-образовательной деятельности, необходимо включать двигательно-оздоровительные моменты (физкультурные минутки и физкультурные паузы).

Физкультурная минутка и физкультурные паузы – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки [1].

Различные формы физкультминуток являются средством не только физического, но и духовного формирования ребенка. Крупнейший педагог и педиатр Е. А. Аркин в книге *«Дошкольный возраст»* подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть *«культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера»*.

При проведении каждой физкультминутки учитываются возрастные, и индивидуальные особенности ее участников. На занятии необходимо следить за появлением первых признаков утомления: у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут. Время начала физкультурной минутки определяется самим воспитателем.

Физкультурные минутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 мин. Каждая физкультурная минутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Требования к проведению физкультминуток:

**-** комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания;

**-** упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность;

**-** физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата;

- важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

-предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. [3]

Все воспитатели детского сада могут сказать о важности физкультминутки на занятии, но не все воспитатели знают способы, как действительно провести интересную и увлекательную физкультминутку.

Классификация физкультминуток: физкультминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе занятия? На эти вопросы должен ответить воспитатель, прежде чем предложить детям проведение физкультминутки.

Виды форм проведения физминуток в МБДОУ № 57 г. Мурманск:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- подвижная игра;

- дидактическая игра с движениями (танцевальных движений, движений под текст стихотворения, любого двигательного действия и задания).

1. *Общеразвивающие упражнения* подбираем по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используем 3 - 4 упражнения для  разных групп мышц, заканчиваем физкультминутки прыжками, бегом на месте или ходьбой.

В основном используем во время занятий (НОД), по формированию элементарных математических представленийдля закрепления порядкового или количественного счета, величины и т. д.

Например, на закрепление количественного счета дети хлопают в ладоши столько раз, сколько воспитатель ударяет мячом об пол, или дети приседают на единицу больше названного числа. На закрепление порядкового счета, например: 1 - руки вверх, 2 – руки вниз, 3 – руки вперед, 4 – присесть и т. д.

На закрепление знания величины используем вопросы «Какой?», «Какая?» Например: «Высокий» – руки вверх, «Низкий» – присели; «Широкий» – руки в стороны, «Узкий» – руки вперед соединить и показать узкий, и т.д.

Такой вид формы мы еще используем и на занятии НОД, связанной с работой мышц рук, на занятиях по рисованию, лепке, аппликации и в конструктивно-модельной деятельности.

Так же вид общеразвивающие упражнения используем в физкультурных паузах. *Физкультурные паузы* предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе занятий, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

Физкультурные паузы можно проводить в спортивном зале, в групповой комнате или на площадке.

В комплекс физкультурных пауз рекомендуется включать упражнения с мячом, ходьбу по бревну, прыжки в глубину, через скакалку и др. Кроме того, предлагается активно использовать разные упражнения с подлезанием, пролезанием, лазанием и ползанием, которые способствуют развитию мышц туловища, гибкости и подвижности позвоночника.

Обычно двигательные минутки состоят из трех-четырех игровых упражнений типа  «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик»,  «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки). Продолжительность физкультурной паузы не более 10-12 минут, поэтому проводим в перерывах, между занятиями, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую.

2. *В форме подвижной игры* подбираем игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными движениями и с хорошо знакомыми детям правилами. Такие игры проводим в непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию во время изучения животных, транспорта, овощей и фруктов и т.д. игры на закрепления тематической недели. С развитием двигательных навыков тесно связано и звукопроизношение, поэтому во время занятий по развитию речи используем подвижные игры со словами. Так же подвижные игры и малоподвижные проводятся на занятиях НОД по физической культуре

3. *В форме дидактической игры с движениями* используем (НОД), по познавательному развитию: ознакомление с предметным окружением, ознакомление с миром природы, ознакомление с социальным миром, по познавательно-исследовательской деятельности, по звуковой (фонетической) культуре речи, по ФЭМП.

На занятиях НОД, по развитию речи «Расскажи стихотворение и покажи движения».

Например: Игры – «Ходилки». Для автоматизации звука [Л] в словах и фразах. Разложить на полу картинки (игрушки). Варианты заданий:

- ребенок наступает рядом с картинкой и правильно ее называет. Двигаться можно по-разному, в разном темпе, через картинку, выбирая только заданные картинки (только живое или неживое, только продукты или одежда и т.п.), но произносить слова нужно четко.

- на занятиях по ФЭМП. Например: Назови и посчитай. Картинки повторяются (до пяти-шести). Ребенок подходит к одинаковым изображениям и считает их: «Один осел, два осла, три осла».

- игры «Желтый – голубой», «Алый – белый». Соответствующие цветам игры заготовки-кочки (можно вырезать из картона) располагаются в хаотичном порядке на полу. Мы называем слово, ребенок подходит (подпрыгивает, скачет на одной ноге, подходит приставным шагом, подбегает и т. п.) к цветной «кочке» и согласовывает слово-существительное с прилагательным: «Желтое солнце, голубой колокольчик», этот прием можно использовать на занятиях (НОД) по развитию речи, на закрепление имен прилагательных. На закрепление имен существительных, например: «Найдите в группе предмет соответствующий цвету кочки».

- игра «Сделай как я», выполняют (или имитируют) определенное действие (например, топают), после выполнения сообщают: «Я топала», ребенок повторяет действие и говорит «И я топал (- а)», на закрепление глаголов.

- игры с перекидыванием или перекатыванием мяча, такой вариант дидактической игры можно использовать на всех занятиях (НОД), кроме продуктивной деятельности.

4. *На формирование двигательных навыков* у детей положительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Музыка способствует координации, ритмичности движений *(ходьба, бег)*. Дети приучаются согласовывать свои движения с темпом, указанным воспитателем при помощи музыки. Ярко выраженный характер музыки *(веселая пляска, бодрый марш)* сказывается и на характере движений. Движения детей становятся более выразительными, четкими. Поэтому физкультурные минутки на занятиях НОД иногда используем в форме танцевальных движений под звукозапись, свое пение или самих детей, а также пение под караоке с использованием телекоммуникации.

5. *В форме танцевальных движений.* С развитием двигательных навыков тесно связано и звукопроизношение, поэтому так важно во время занятий НОД использовать пальчиковую гимнастику, подвижные игры со словами, скороговорки.

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. Пальчиковые игры используем в большей степени на занятиях по рисованию, лепке, аппликации, так же проводим упражнения с движениями рук, их энергичным сжиманием и разжиманием, потряхиванием кистей.

Во время занятий НОД по развитию речи используем   упражнения по звукопроизношению с движением, а также эффективно используем виды движения при разучивании стихотворений.

При подборе стихотворений обращаем внимание на то, чтобы текст стихотворения был высокохудожественным и используем стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки. Преимущество отдаем стихам с четким ритмом. Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей.

6. *В форме любого двигательного действия и задания* используем на всех занятиях НОД согласно с темами недели. Сюда входят отгадывание загадок не словами, а движениями, различные имитационные движения: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине), прокатывание мяч друг другу (счет 1, 2, 3 или счет 1 слон, 2 слона, 3 слона и т.д.).

Также используем на занятиях НОД массаж пальцев (шариками, шестигранными карандашами), массаж кистей рук (в НОД по рисованию, аппликации, лепки). На занятиях НОД по развитии речи использование массажа рук и пальцев оказывает благотворное влияние на развитие внимания и мелкой моторики. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, дети лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение. Благодаря такому массажу активизируется «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях, такую технику массажа еще используем на занятиях НОД по ФЭМП. Регулярное повторение упражнений оказывает благотворное влияние на речь, повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает успешно овладевать навыками письма. Упражнения улучшают циркуляцию крови.

Артикуляционную гимнастику и массаж лица используем на занятиях по развитию речи и по познавательному развитию. Стимулирующий массаж артикуляционной мускулатуры оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в мышечной и нервной системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе. Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц. Сущность массажа состоит в нанесении механических раздражений в виде поглаживания, пощипывания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации. При легком, медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, что оказывает успокаивающее, расслабляющее воздействие. Энергичные и быстрые движения при массаже повышают раздражимость массируемых тканей, сокращают мышцы.

Дыхательная гимнастика. При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводим в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования используем специальную гимнастику для глаз — офтальмотренажёр «Геометрические фигуры», офтальматренажеры, настенные тренажеры, гимнастика для глаз (вращательные движения, влево, вправо, вверх, вниз и т.д.). Зрительные и дыхательные гимнастики используем на всех занятиях.

Проверку осанки, ходьбу по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» используем так же на всех занятиях НОД, где длительные статистические нагрузки, были связанные с сидением.

Релаксационные упражнения проводим в основном в конце занятия или между занятиями связанными с умственной деятельностью. Обучаем детей сприемами саморасслабления. В результате использования релаксаций происходит психомышечная тренировка, тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции, развитие воображения, образного мышления, снятие психоэмоционального напряжения, успокоение и организация возбужденных детей. Создается позитивный фон настроения.

Дети очень любят игру-тренинг «Человек к человеку». Стоящих в кругу детей делим на пары, и начинаем играть: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке. В такую игру-трениг хорошо играть перед утренним занятием, дети здороваются: «здравствуй, локоть», «здравствуй, ладошка» и т.д..

Также используем игровой стретчинг в работе с детьми. Стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость. Проводим в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (в НОД по РР, Х-ЭР, ФЭМП, ФР и др.). С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается  утомление, восстанавливается  эмоционально-положительное состояние ребенка.

И так, двигательно-оздоровительные моменты в ходе НОД дают возможность играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в нее, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультурную минутку в любой момент, как только воспитатель заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультурной паузы следует считать переход между этапами работы на одной образовательной деятельности, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую, когда воспитатель замечает утомление детей.

Таким образом, все двигательно-оздоровительные моменты направлены на развитие и укрепление психического и физического здоровья ребёнка.

 Литература:

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие [Текст] /И.Е. Аверина. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 144 с.

2. Акинина, Т.М. Духовно-нравственное и гражданское воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Т.М. Акинина, Г.В. Степанова, Н.П. Терентьева. - М.: Перспективы, 2012. - 243 с.

3. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. - 128с.