

# Методика проведения малых форм оздоровительной физической активности в режиме дня ДОУ

январь 2022

зам. зав. по УВР Богачева Р.Р.



Малые формы физической оздоровительной активности проводятся в течение всего режима дня:

- Утром они проходят в виде динамической паузы между занятиями, физкультминутки в ходе непосредственно образовательной деятельности, проведение пальчиковых игр, дыхательные упражнения на познавательных интегрированных занятиях, точечный массаж, упражнения на укрепление глазных мышц, стимуляция деятельности головного мозга.

- После сна проводится самомассаж, точечный массаж, тонизирующий массаж лица, массаж рефлекторных зон ног, закаливающие упражнения на ушных раковинах.

- Вечером проводятся дыхательные упражнения, точечный массаж, упражнения на укрепление глазных мышц.

Регулярно, в течение дня, особое внимание уделяется осанке ребенка, проводятся упражнения на коррекцию осанки. Так же ежедневно, несколько раз в день проводятся такие несложные упражнения, как потирание кончиков пальцев, надавливания на переднюю, боковую и заднюю поверхность каждого пальца, стимуляция ладоней.

Физкультминутка проводится 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.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин., наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений из положения стоя у своих столов или на свободном пространстве группы. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

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.).

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей. Физкультурные паузы можно проводить в виде комплекса общеразвивающих

упражнений, танцевально-ритмической гимнастики или ритмического танца. Упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, недлительны по времени (не более 6-10 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Физкультурная пауза проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут. Для нее подойдет любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор).

Физкультурные мини-паузы - это упражнения типа потягиваний, встряхивающие движения руками и ногами, наклоны в стороны, назад, элементы самомассажа рук, спины, головы, глаз, дыхательная гимнастика.

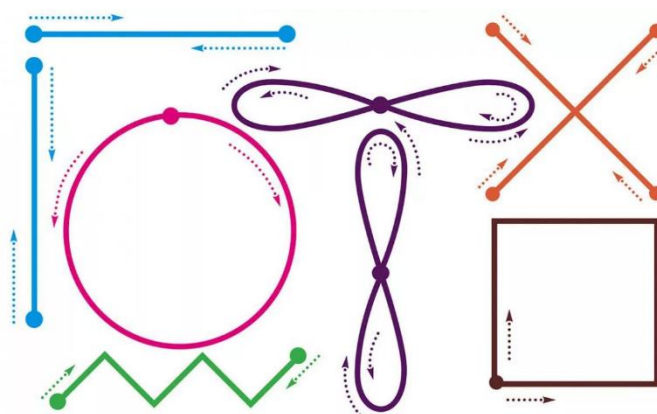
Физкультурные мини-паузы проводятся во время занятий, когда на мелкие и крупные мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, рисование, штриховка).

Физкультурные мини-паузы проводятся для того, чтобы снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга, напряжение с отдельных мышечных групп, усилить кровообращение у занимающихся.

Физкультурная мини-пауза проводится в течение 20-30 секунд (до 1 минуты). Комплекс состоит из 1-2 упражнений типа потягиваний, встряхивающих движений руками и ногами, наклонов туловища в стороны, элементов самомассажа рук, головы, дыхательных упражнений. Упражнения выполняются сидя и повторяются 2-3 раза.

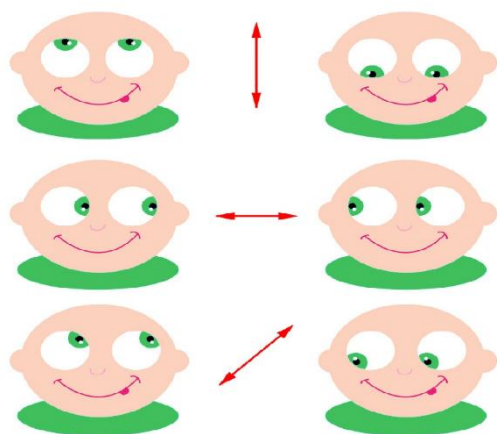
Как показывает практика, у маленьких детей наблюдается повышенная вероятность развития близорукости, что объясняется адаптацией к чрезмерным нагрузкам. Глаза детей привыкают к выполнению разного рода занятий на небольшом расстоянии, теряя возможность воспринимать четкое изображение отдельных отдаленных предметов. Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того, их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения.

Для проведения данной гимнастики не нужно никаких особых условий, ее можно выполнять в самой группе в положении стоя. Такие упражнения рекомендуется повторять несколько раз на день в течение трех-пяти минут. При этом во время проведения гимнастики для глаз голова должна сохранять неподвижное положение. В том случае, если у ребенка есть какие-то зрительные патологии, ему нельзя продолжительно и резко наклонять голову. Для максимальной наглядности воспитатель демонстрирует последовательность, а также правильность выполнения упражнений.



последовательность, а также правильность

#### Разновидности гимнастики



картинки либо плакаты на стенах с различными изображениями (фигурки, цифры и буквы). Кроме того, можно применять специальные комплексы – поля с линиями и разными геометрическими фигурками, по которым малыши будут как бы бегать глазами, следуя указанием педагога. Также проведение гимнастики для глаз может подразумевать применение

В зависимости от типа упражнений, они могут сопровождаться разными веселыми стишками, и выполняться сами по себе. Однако детям, конечно же, нравится выполнять гимнастику под аккомпанемент разных стихов, потешек и песенок.

Если говорить об использовании разной дополнительной атрибутики, то для проведения таких упражнений воспитатели могут задействовать разные предметы –



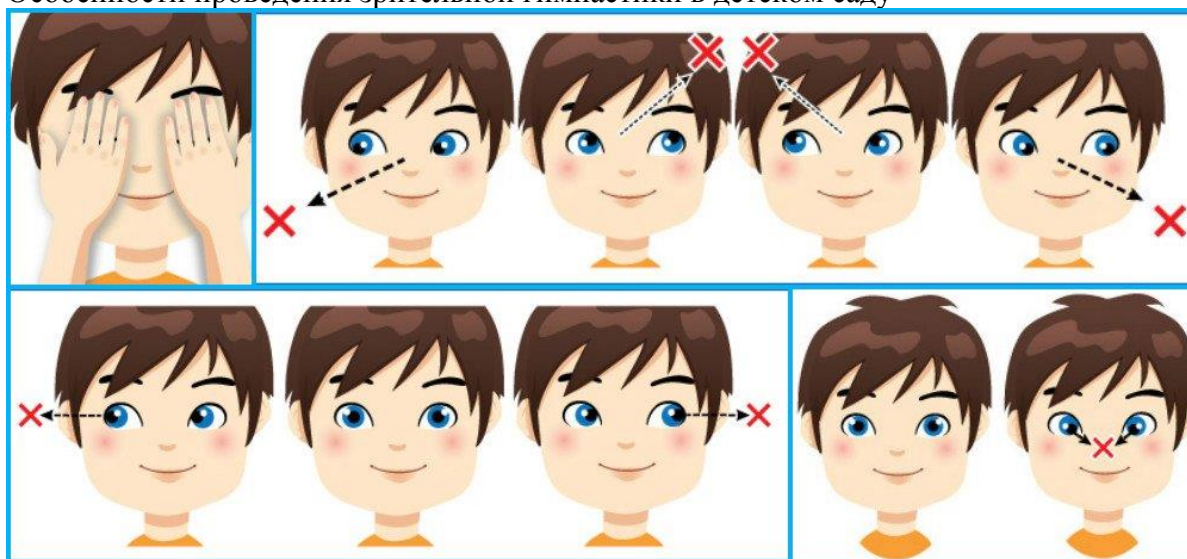


разных мультимедийных презентаций и различных рисунков, которые демонстрируются на специальных устройствах.

#### Базовый комплекс для дошкольников

- Есть масса педагогических разработок, используемых для проведения зрительной гимнастики. В целом, она должна состоять где-то из пяти упражнений. По мере привыкания детей можно дополнять уже привычные варианты новыми приемами либо несколько усложнять условия выполнения уже разученных упражнений.
- Начинать зрительную гимнастику рекомендуется с правильного расслабления, для этого детям следует потереть хорошенько вымытые руки ладонями друг об дружку, после чего расположить их на глазах. Далее следует выполнять подвижные упражнения – двигать зрачками в разные стороны – вправо и влево, вниз и вверх. Кроме того можно описывать зрачками разные фигуры – круги, квадраты. После каждого упражнения рекомендуется делать перерыв примерно на десять секунд.
- В младшей, а также средней группе на гимнастику должно уходить две-три минуты за один подход, в старших группах это время может быть немного увеличено до четырех-пяти минут. В некоторых случаях педагоги принимают решение о сочетании зрительных упражнений и занятий физкультурой.

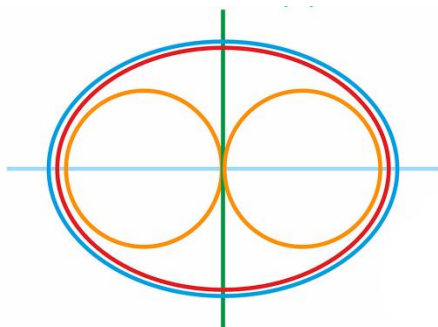
#### Особенности проведения зрительной гимнастики в детском саду



У малышей дошкольного возраста присутствует наглядно-образное мышление, им достаточно сложно выполнять разного рода упражнения без зрительной опоры. Не нужно пытаться объяснить ребенку смысл упражнения «вращение зрачками» на словах, можно использовать для этого «волшебную палочку» - специальную указку, предназначенную именно для зрительной гимнастики. На ее конце можно закрепить картинку. Воспитатель становится перед детьми и, применяя такой дополнительный атрибут, проводит гимнастику.

В том случае, если детям нужно следить за пальцем руки педагога, можно прибегнуть к помощи персонажей из кукольного театра. С этой целью можно специально подготовить несколько сказочных героев, которые можно прикрепить к пальцу. Такие приемы помогут детям с увлечением выполнять казалось бы скучные и однообразные упражнения, помогающие развитию зрительного анализатора.

## Правила



При выполнении гимнастики для глаз детки должны снимать очки, если они их носят, а также фиксировать неподвижно голову. Упражнения должны быть для начала легкими, а через некоторое время можно приступать к более сложным вариантам. После каждого из них ребенку нужно хорошенько потянуться, старательно зевнуть и поморгать.

Выполнение таких несложных упражнений в детских дошкольных учреждениях помогает сохранить остроту зрения малышей, предупредить развитие близорукости и прочих проблем такого плана.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

*( по материалам открытых источников)*