

Методика проведения малых форм оздоровительной физической активности в режиме дня

Сентябрь 2020

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 стоя у своих столов или на свободном месте в группе. 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, не длительны 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 и 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 проводятся для того, чтобы снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга, напряжение с отдельных мышечных групп, усилить кровообращение у занимающихся. Физкультурные мини-паузы проводятся во время занятий, когда на мелкие и крупные мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, рисование, штриховка). 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.

(по материалам открытых источников)