**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Берёзка» г.Палласовки Волгоградской области**

Мастер-класс для воспитателей

**«Физминутки на занятиях, как элемент здоровьесберегающих технологий»**



Разработчик: музыкальный

руководитель

1 квалификационной категории

Бадамшина Ольга Николаевна

г. Палласовка 2019 г.

Мастер-класс

«Физминутки на занятиях как элемент здоровьесберегающих технологий»

Целью данного **мастер**-класса является повышение мотивации педагогов в применении физкультурных минуток в **образовательном процессе**.

Одно из обязательных условий организации **образовательной деятельности в дошкольном образовательном** учреждении – использование **здоровьесберегающих технологий**, одним из **элементов которых являются физминутки**.Кратковременные физические упражнения, так называемые **физминутки**, один из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их **деятельности.**Задача каждого педагога – организовать занятия так, чтобы каждый ребенок получал качественные знания, умения и навыки без ущерба для **здоровья**.

**Образовательная деятельность** с детьми по обучению грамоте, математике, **изобразительной деятельности и т**. д., настольные игры чаще происходят в неподвижном статичном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность. В результате длительного статичного напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется **кровообращение**, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на **здоровье дошкольника**.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений.

 Обычно физкультминутки проводятся в середине занятия в течение 1.5-2 минут.

 Задачами **физминуток являются**:

• снятие утомления;

• обеспечение активного отдыха;

• повышение внимания и активности детей на последующем этапе **образовательной деятельности.**

**Оздоровительные** физкультминутки – это часть системы использования **здоровьесберегающих технологий в ходе ООД.**

Выделим некоторые комплексы упражнений физических минуток:

• **физминутки** для снятия общего утомления;

• **физминутки** для кистей рук и мелкой моторики;

• **физминутки** для снятия зрительного утомления.

Требования к проведению физкультминуток:

• проводятся на начальном этапе утомления (8-12-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида **деятельности**, сложности учебного материала);

• упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

• упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;

• упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную **деятельность** всех органов и систем;

• содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.

В **ходе** ООД очень удобно использовать физминутки под стихотворные тексты. Вот, например, физминуткана расслабление различных групп мышц. Давайте вместе попробуем.

**«У меня спина прямая»**

У меня спина прямая,*(Ходьба на месте, руки за спину)*

Я наклонов не боюсь:*(Наклон вперед,наклон назад)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь,*(Выпрямиться, прогнуться)*

Поворачиваюсь.*(Повороты туловища)*

Раз, два,три, четыре.

Три, четыре, раз, два.*(Наклон вперед и выпрямиться)*

Я хожу с осанкой гордой.*(Повороты туловища)*

Прямо голову держу,*(Наклон вперед и выпрямиться)*

Никуда я не спешу.*(Ходьба на месте, руки за спину)*

Раз, два, три, четыре,*(Повороты туловища)*

Три, четыре, раз, два.*(Ходьба на месте, руки за спину)*

Я могу и поклониться.*(Поклон и выпрямиться)*

И присесть, и наклониться,*(Присед, наклон вперед)*

Повернись туда - сюда!*(Повороты туловища направо - налево)*

Ох, прямешенька спина!*(Наклон вперед и выпрямиться)*

Раз, два, три, четыре. *(Повороты туловища)*

Три, четыре, раз, два.

**Физкультминутка на основе подвижной игры «Море волнуется раз…»**

Море волнуется раз *(Движения рук вправо влево)*

Море волнуется два *(Движения рук вверх)*

Море волнуется три *(Движения рук вперед)*

Морская фигура на дне замри *(****Изобразить любую фигуру****.)*

Мы топаем ногами, *(Топают.)*

Мы хлопаем руками, *(Хлопают.)*

Качаем головой, *(Качают головой.)*

Мы руки поднимаем, *(Руки вверх.)*

Потом их опускаем, *(Руки вниз.)*

Мы руки подаем (Руки в *«замок»*.)

И бегаем кругом. *(Покружиться на месте.)*

Раз, два, три, *(Три хлопка.)*

Любая фигура на дне замри! *(****Изобразить любую фигуру****).*

**«Колобок»**

*В руках у детей маленькие массажные мячики.*

Укатился колобок от деда и от бабы*, Перекатываем мячик от ладошки к предплечью.*

И катился долго по ямам и ухабам.

Обманул он зайку, обманул волчишку,

Посмеялся Колобок над косолапым мишкой.

Не удержался Колобок, *Приставляют мячик к носу*.

К лисе прыгнул на носок.

Лиса того хотела, раз его и съела!  *Прячут мячик за спину.*

Известно, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современного дошкольника огромная, а отдыхают они только во время сна. Поэтому разработан специальный комплекс гимнастики и упражнений для глаз. Цель этих упражнений – осуществление профилактики нарушения зрения. Зарядка для глаз способствует предотвращению нарастающего утомления глаз и укрепляет глазные мышцы.

**«Гимнастика для глаз»** *(выполняется сидя в соответствии со словами педагога)*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Прикрой глаза и посиди,

А теперь открой, смотри.

**Игра «Буратино»**

Буратино своим любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - *мягкие движения носом по кругу.*

«Морковка» - *повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.*

«Круг»

*Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки*.

«Квадрат»

*Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.*

**«Елка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая елка,Вот такой высоты. |  (*Смотреть снизу вверх)* |
| У нее большие ветки,Вот такой ширины. |  *(Смотреть справа налево)* |
| Есть на елке даже шишки, (*Смотреть вверх*) |
| А внизу – берлога мишки. (*Смотреть вниз*) |
| Зиму спит там косолапый (*Закрыть глаза*)И сосет в берлоге лапу.**«Лист» (вторая младшая группа)***Воспитатель держит в руках осенний лист, дети наблюдают за перемещением листа глазами.*Осень в гости к нам пришла,Дождь и слякоть принесла.Яркий и красивый листСловно в воздухе повис.Лист летает и летает, (*Лист перемещается из стороны в сторону*).Мы глазами наблюдаем.Ветер сильный налетел (*Круговые движения по спирали и обратно*).И листок наш завертел!Кружится листочек,Упасть на землю хочет.Полетал он, полетал, (*Лист перемещается из стороны в сторону*)Рядом с деревом упал!**«Божья коровка» (средняя группа)***Предварительная работа: из красного картона вырезать овал, из черного сделать пятнышки, получится «божья коровка», которую нужно будет прикрепить к линейке или указке. В соответствии с текстом перемещать «божью коровку», дети наблюдают за движениями глазами (повторить 5-6 раз).*Я – коровка божья,Спинка ярко-красная,На спине имею яПятнышки прекрасные!Я вам всем знакомоеМаленькое насекомое.Вправо-влево, вправо-влево,Вправо-влево ползаю.Упражнение такоеНам приносит пользу!Поползу я по спирали,А теперь обратно,Мы отлично поиграли,Всем пока, ребята! **«Карандаш» (старшая группа)***В руках у воспитателя указка, внешне похожая на карандаш, конец указки должен быть ярким. Дети глазами следят за кончиком «карандаша», голову держат прямо.*Есть волшебный Карандашик,Он поможет глазкам нашим.Круг большой нарисовал, *Описать круг.*Теперь все меньше, меньше*. Описать спираль*.А теперь наоборотВсе делаем, конечно! *В обратную сторону спираль*.Нарисуем мы квадрат*, Рисуем в воздухе большой квадрат сначала в одну,* *затем в другую сторону.*Огромный треугольник, *Рисуем в воздухе большой треугольник*.Теперь рисуем мы зигзаг *Зигзаг вправо и обратно*.И пятиугольник. *Рисуем пятиугольник*.Спасибо тебе, Карандашик*, Закрываем и открываем глаза*.Помог ты глазкам нашим!Следующий вид физминуток относится к психогимнастике. Выполняя такие упражнения, дети не только снимут общее утомление, но и познакомятся с различными эмоциями, будут учиться проявлять себя, общаясь без помощи слов.**«Снеговик»***Упражнение направлено на расслабление, снятие напряжения.**Взрослый и дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.**Взрослый говорит*: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, садятся на стульчики. *Можно включить тихую музыку (вальс Шопена*).**«Цветочки»(средняя группа)***Воспитатель показывает цветы (ромашки в виде смайликов с изображением эмоций) в соответствии с текстом.*Здравствуйте, детишки,Девчонки и мальчишки!Мамы называют васДочками, сыночками,Но сейчас мы станем Волшебными цветочками!Давайте вместе улыбнемся,Разозлимся, рассмеемся,Удивимся, испугаемся,И снова все заулыбаемся!**«Откусил»(старшая группа)***Воспитатель читает стихотворение, меняя выражение лица, дети повторяют. Постепенно текст запоминается, дети все проговаривают и изображают самостоятельно.*Откусил сейчас лимон, Очень-очень кислый он!Скушал шоколадку я,Она такая сладкая!Перец горький откусил,Жжет он так, что нету сил!А варенье из малиныСъел я банки половину!Все водичкою запил, Вкус совсем не ощутил.Это даже грустно,Что у воды нет вкуса!В некоторых случаях, в **ходе ООД**, дети много работают руками, поэтому некоторые из них могут ощущать дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие - утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости и вялости, что выражается в затекании кисти или пальцев.Поэтому на занятиях необходимо проводить **физминутки для кистей рук или**, так называемую, пальчиковую гимнастику.МУЗЫКАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ РУК**«Наши пальчики» (Екатерина Железнова)****«Краб»** |

**В заключение своего выступления хочу отметить, что физминутка** помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным. Каждый педагог должен помнить, что **физминутка** должна быть непродолжительной, не должнаутомлять, а просто должна быть!