

Практикум двигательных умений и навыков

Теоретические основы режима дня в ДОО

Определение понятия «режим дня»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиолого-гигиенические основы режима дня:

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- v сон;
- v пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- v воспитательная и учебно-познавательная деятельность;
- v игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- v самообслуживание, приемы пищи; личная гигиена.
- v *важную роль играют сезонные ритмы, в соответствии с которыми рекомендуется разработать 4 типа сезонных режимов дня (осень – зима, весна – лето);*
- v *Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна*

Характеристика отдельных компонентов режима дня

Период бодрствования – это активная фаза жизнедеятельности организма человека, когда большинство физиологических систем функционируют достаточно интенсивно, обеспечивая благоприятный уровень сенсорики, эмоциональных, двигательных процессов, продуктивной деятельности.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОО), группу кратковременного пребывания или нет.

Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Время отхода ко сну в зависимости от возраста и класса обучения рекомендуется в пределах от 20:30 до 22:30 часов.

Требования к организации сна

Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание и т. д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

Режим питания

Режим питания — кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона. Питание детей дошкольного возраста должно быть четырехразовым, со следующим распределением количества пищи: завтрак — 30%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 15-20%. Последний прием пищи за 1,5-2 часа до сна.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

1. наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
2. здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
2. рациональный режим питания и правильная технология приготовления пищи.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки)

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам.

Наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20 °С скорости ветра более 15 м/с.

Двигательный режим

Организованные формы двигательной деятельности должны включать:

- утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.п.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

Требования к составлению режима дня

Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности клеток коры головного мозга определяет общее количество часов и продолжительности отрезков сна и бодрствования.

Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течение суток.

Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.

Возрастные потребности в движениях: суточное количество движений (при ходьбе, беге, прыжках и др.) составляет у 3-летних детей 10-19 тыс. шагов, у 7-летних - 14-25 тыс. шагов.

Время года, климатические условия. В весенне-летний период время ночного сна сокращается, поэтому необходимо увеличивать дневной сон, в осенне-зимний период длительность ночного, а иногда и дневного сна увеличивается.

Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма

Педагогическое значение режима дня для полноценного развития ребенка-дошкольника

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность.

Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00** и **от 16.00 до 18.00**, а минимальная — **в 14.00–16.00**. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения (Д.В. Хухлаева, 1984).

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы включают режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм (Н.Н. Кожухова, 2002).

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Классификация физических упражнений (по Т.И. Осокиной)

Гимнастика

основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)

общеразвивающие упражнения

построения и перестроения

танцевальные упражнения

Спортивные упражнения

летние (катание на велосипеде, самокате, плавание)

зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)

Игры

подвижные (сюжетные, бессюжетные)

элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей)

Простейший туризм

пеший

лыжный

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Утренняя гимнастика

Значение: вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Условия, место и время проведения: проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Варианты проведения утренней гимнастики

Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений

Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

Игрового характера

Могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа "Снежинки кружатся", "Бабочки летают". Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

С использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

С включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5-7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м

(один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

С использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства ("Велосипед", "Беговая дорожка", "Гребля" и др.).

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха (А.В. Кенеман, 1985).

Значение: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы (М.М. Борисова, 2003).

Задачи воспитателя при проведении досуга

Младший дошкольный возраст. Необходимо привлекать детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

Средний дошкольный возраст. Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Старший дошкольный возраст. Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Варианты физкультурных досугов

Первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах):

- игры малой и средней подвижности (2-3 раза);
- аттракционы, двигательные задания в игровой форме;
- игра соревновательного характера или игра большой подвижности;
- игра малой подвижности.

Второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

- до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;
- одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая - развитие скорости, быстроты реакции.

Третий "Веселые старты" строится в основном на играх - эстафетах

(Проводится в старшей и подготовительной группах):

- игра - эстафета (не должна быть более трех этапов);
- аттракционы, не несущие большой нагрузки;
- конкурс считалок, загадок, пословиц;
- эстафета.

Четвертый строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах);

- деление группы на две равные по силам команды;
- перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;
- обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;
- выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;
- подведение итогов.

Пятый музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах):

- дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);
- воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;
- проведение подвижной игры;
- предлагается прослушать мелодичную музыку;
- после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;
- дети двигаются под музыку.

Методика проведения физкультурного досуга

- Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.
- Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.
- Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения.
- Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

•Длительность:

младшая и средняя группа - 20 - 30 мин;

старшая группа - 35 - 40 мин;

подготовительная группа - 40 - 50 мин.

•В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.

•Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

•Используется музыкальное сопровождение.

•Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками (Л.Д. Глазырина, 2001).

Физкультурные праздники

Назначение: способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Длительность: 1 ч - 1 ч 20 мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год.

Место проведения: на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе.

Подготовка праздника: ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп.

Необходимо для праздника:

•определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

•составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);

•продумать музыкальное сопровождение;

•подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

•подготовить сюрпризы;

•выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;

•определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения;

•обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Содержание праздника: включаются подвижные и спортивные игры, Народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

Требования к организации праздника:

- сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее);
- программа должна соответствовать возрасту детей;
- литературное содержание должно быть методически ценным;
- необходимо музыкальное сопровождение;
- содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей;
- оформление праздника должно быть красочным;
- обязательное участие родителей - показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

Дни здоровья, каникулы

Значение. Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

Методика и содержания. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством, проводятся досуги, туристические походы;. Приглашаются родители. Дни здоровья проводятся не реже одного раза в квартал; каникулы - 2 - 3 раза в год (Н.Н. Кожухова, 2002).

Самостоятельная двигательная деятельность

Значение. Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:

- организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время);
- воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Физкультминутки

Это кратко временные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Г.И. Погадаев, 2003).

Длительность физкультминуток: 1,5 - 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток:

1. В форме общеразвивающих упражнений - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

1.В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;

2.В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

3.В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;

4.В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворения обращается внимание на следующее:

текст стихотворений должен быть высокохудожественным.

Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом;

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом

занятия, его программной задачей;

5.В форме любого двигательного действия и задания

отгадывание загадок не словами, а движениями;

использование различных имитационных движений: спортсменов

(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых

действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минуты 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;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног (Н.Н. Кожухова, 2002).

Физкультурная пауза

Назначение: 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 (Н.Н. Кожухова, 2002).

Содержание двигательной активности: состоит из трех-четырех игровых упражнений типа "Кольцеброс", "Удочка", "Перетягивание каната", "Бой петухов", а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Требования к упражнениям: упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 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.

Длительность физкультурной паузы: проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут.

Место проведения физкультурной паузы: любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) (Л.А. Рыжкова, 2002).

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.