ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В дошкольном возрасте с малышами можно и нужно заниматься в самых разных направлениях, начиная от грамоты и заканчивая настольными играми и изобразительной деятельностью. Выстраивая программу занятий, нужно учитывать, что в дошкольном возрасте детям непозволительно слишком долго находиться без движения.

Статичная поза утомляет дошкольников как физически, так и психологически. У детей, находящихся без движения на протяжении длительного времени, снижается уровень внимания, интерес к происходящему, появляется дискомфорт в позвоночнике.

Дошкольники негативно реагируют на монотонную работу и задания, которые им неинтересны. В этом возрасте детям сложно понять, что работу нужно выполнять, даже если она не вызывает радости. Волевые усилия ребят на этом этапе жизни пока ещё не настолько хорошо развиты. Поэтому важно стараться подбирать для них такие виды заданий и деятельности, которые действительно будут вызывать интерес, при этом не надоедая хотя бы до начала следующего занятия или игры.

Только такой подход поможет избежать утомления у детей и удержать их внимание на протяжении всего занятия. Если же на каком-то этапе становится ясно, что утомление даёт о себе знать, несмотря на грамотное выстраивание системы обучения, нужно предпринять меры по его снятию до того, как оно успеет скопиться и вызовет различные нервные реакции, от лёгкого недовольства до истерики.

В дошкольном возрасте первые признаки утомления появляются у детей через разные промежутки времени. Так, например, младшие дошкольники устают уже через 7-9 минут после начала деятельности, средние терпят приблизительно 12 минут, а старшие способны активно работать 15-20 минут. Признаки утомления могут быть разными, но в целом они таковы:

- зевота;
- отвлекаемость;
- рассеянное внимание;
- побочные движения;
- нарушение координации движений и осанки и пр.

Самый простой, доступный и интересный для дошкольников способ снять утомление — отвлечь их физминуткой, то есть непродолжительными физическими упражнениями. Такие физминутки помогают избавиться от напряжения, вызванного неподвижностью во время занятий, способствуют переключению внимания и отдыху для рабочих нервных центров. Всего несколько минут такой разрядки — и дети снова будут готовы к занятиям с прежней самоотдачей и интересом.

Проводить физминутки для дошкольников нужно не более нескольких минут в середине занятия, причём обязательно в игровой форме. Дети в дошкольном возрасте с удовольствием повторяют движения за взрослыми, сопровождающиеся стихами и песнями. Важно, чтобы движения во время

физминутки были достаточно интенсивными, но при этом не вызывали сложностей у ребят.

Традиционный комплекс физминутки включает в себя несколько упражнений для всех групп мышц с окончанием в виде релаксирующих упражнений, позволяющих восстановить дыхание и подготовиться к дальнейшей работе.

Разновидности физминуток

Итак, возвращаясь к определению физминутки, отметим, то речь идёт о весёлых упражнениях, главная цель которых — снятие напряжения и усталости у детей во время какой-либо деятельности. Так какие же бывают физминутки и на какую пользу можно рассчитывать, применяя каждую из них?

На самом деле таких весёлых разминок с физическими упражнениями огромное количество. Их описание легко найти на различных сайтах, в книгах, методических пособиях для воспитателей и учителей. Но, несмотря на это разнообразие, нужно уметь выбирать для детей варианты, способные давать эффект в каждом отдельном случае; при этом необходимо учитывать деятельность, которой заняты дошкольники в тот или иной момент.

Итак, физминутки могут иметь разную форму и быть предназначены для проработки разных групп мышц. Самые популярные из них:

- разминки (двигательно-речевые);
- для глаз;
- для пальцев и рук;
- для восстановления.

Двигательно-речевые упражнения

Такой вариант физминуток помогает мышцам расслабиться и активизироваться снова. В процессе выполнения упражнения усиливается работа всех систем организма ребёнка, в том числе и мозга.

Физкультурные паузы способствуют ускорению кровоснабжения внутренних органов малышей, улучшают координацию движений, позволяют стабилизировать речевые навыки. Более того, в процессе занятий ребята получают возможность развивать творческое воображение, память и внимание.

Выполняются упражнения из этой категории под музыку, так как на соблюдении ритма построена вся программа физминутки. Оптимальное время для проведения — утро, когда малышам важно проснуться и зарядиться бодростью. Также физминутку можно включить в программу прогулки, чтобы дети даже в процессе образовательной деятельности не забывали движений и учились правильно проговаривать слова.

Физминутка для глаз

У дошкольников глаза устают так же быстро, как спина или пальцы во время продолжительных действий в одном положении. Переутомление глаз связано не

только с занятиями, но и с постоянным контактом с компьютером, телефоном, планшетом и телевизором, которые в жизни даже самых маленьких детей сегодня успели занять особое место.

Получить время для полноценного отдыха глаза малышей могут только во время сна. Именно поэтому сложно переоценить значимость своевременного проведения физминутки для глаз, позволяющей предотвратить нарушение зрения.

Так называемая гимнастика для глаз на базе увлекательных упражнений представляет особый интерес для малышей. Особенно понравится детям заниматься с офтальмотренажерами, играть в специальные игры на компьютере, предназначенные для снятия переутомления глаз.

Для старших дошкольников простой и эффективный вариант дать отдых глазам — посмотреть вверх, по сторонам, вниз, нарисовать глазами несколько геометрических фигур или даже написать ими собственное имя. Чтобы увлечь малышей, можно сопровождать упражнения веселой музыкой или стихами.

Гимнастика для снятия напряжения пальцев и рук

В дошкольном возрасте детям тяжело даётся умение удерживать в руках карандаш, ручку или кисточку на протяжении длительного времени. Дети стараются сильно сжимать предмет пальцами, считая, что чем крепче они его зажмут, тем лучше получится рисунок на бумаге. Итог — быстрое переутомление пальцев и рук, требующих расслабления для продолжения работы.

Пальчиковая гимнастика поможет снять напряжение с пальцев дошкольников и доставит им немало удовольствия, помогая отдохнуть от занятий и переключить внимание на новую деятельность.

Упражнения для отдыха и восстановления

И последний вариант физминутки — на основе релаксационных упражнений, позволяющих ребёнку успокоиться после интенсивной деятельности и способствующих снятию эмоционального и физического напряжения. В дошкольном возрасте дети не в силах самостоятельно решить проблему перенапряжения, поэтому очень важно своевременно провести релаксационную физминутку, предотвращая развитие нервозности.

Простые регулярно проводимые релаксационные упражнения помогут малышам научиться ощущать напряжение и снимать его с отдельных групп мышц самостоятельно. Расслабленные мышцы будут способствовать снятию эмоционального напряжения.