

## **«Физкультурные паузы для детей старшего дошкольного возраста»**

воспитателя МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226»

Говор Олеси Анатольевны

Физическое воспитание является основой всестороннего развития; это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движения, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Различные физические упражнения и особенно игры, благоприятно влияют на физическое и умственное развитие детей. Под влиянием физических движений улучшается деятельность головного мозга, нервной системы, у детей создается бодрое, жизнерадостное настроение. Обучение на занятиях является для детей значительной нагрузкой, требующей напряжения всего организма. Во время занятий у детей появляется утомляемость, ведут себя беспокойно, начинают вертеться, разговаривают, ослабевают внимание.

Физкультурная пауза представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, который составлен так, чтобы при выполнении были охвачены различные группы мышц. В состав упражнений физкультурных пауз и минут входят следующие упражнения: ходьба на месте, потягивания, круговые движения головой, туловищем, упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения и др.

В подборе упражнений надо руководствоваться следующим: 1. упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; 2. охватывать крупные мышечные группы.

Различают две формы организации детей для проведения физкультурных пауз: самостоятельное выполнение детьми движения; фронтальное выполнение физических упражнений под руководством воспитателя. Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить зал или групповую комнату, оборудование и пособия. Необходимо следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки. Например, выполнить один раз комплекс с мячом, или разделить на 2-3 группы: первая группа играет с кеглями, вторая ходит по массажному коврику, третья набрасывает кольца (в игре кольцеброс).

Организованный (фронтальный) способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр. Игра служит средством эмоциональной нервной разрядки. Длительность физкультурных пауз для детей старшего дошкольного возраста должна быть не менее 10 минут.

Чтобы данный процесс проходил организованно и весело рекомендуется выполнять физкультурные паузы со стихотворным сопровождением. Дети быстро запоминают эти стишки, охотно их рассказывают, не путаются и правильно выполняют нужные движения. Физкультурные паузы в детском саду можно использовать в течении всего дня. Они будут выполнять следующие функции:

- развлекательную: создают благоприятную непринужденную атмосферу;
- релаксационную: снимают напряжение эмоциональное, физическое, умственное;
- коммуникативную: объединяют детей в группы, способствуют их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- воспитательную: формируют моральные и нравственные качества;
- обучающую: дают новые знания, умения, навыки и закрепляют их;
- развивающую: развивают восприятие, речь, внимание, память, мышление и др. психические процессы;
- коррекционную: «исправляют» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
- профилактическую: предупреждают появление психологических заболеваний;
- лечебную: способствуют выздоровлению.

Ритмические движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, с которыми связаны движения. Ритмический рисунок может выполняться разными способами: хлопками, игрой пальцев, шагом, бегом, прыжками. Для дошкольников интересна стихотворная форма игр-упражнений, их можно выполнять под веселую детскую музыку. Движения должны быть простыми, непринужденными, сочетаться со словом и музыкой. При выполнении упражнений развиваются пластика движения, точность, координация общая и мелкая моторика, выразительность голоса, мимика, веселые и полезные упражнения и игры помогут вам выработать у детей хорошую координацию движений.

Много интересных упражнений методических рекомендаций на данную тему, можно найти в книгах И.Е. Авериной, в частности «Физкультурные минутки и динамические паузы в детском саду. Практическое пособие», «Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие». Книги содержат увлекательные упражнения и игры, которые могут быть использованы как физкультминутки и динамические паузы и в детском саду, и дома, индивидуально и в группе с детьми дошкольного возраста. Активно использую пальчиковые игры из этих пособий; они так же будут интересны родителям для игр с детьми дома.

Для оптимизации совместной деятельности мною создана картотека физкультурных пауз и минуток для детей старшего дошкольного возраста, которые я использую в работе. Целью создания картотеки стало обобщение моего опыта работы с детьми по использованию физкультминуток и физкультурных и динамических пауз для физической и эмоциональной разгрузки детей во время образовательной деятельности, а также стремление повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно

спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Задачи физкультминуток:

-снижение утомления,

-снятие статического мышечного напряжения путем переключения внимания с одной деятельности на другую,

-положительное влияние на деятельность мозга, активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение кровоснабжения внутренних органов и работоспособности нервной системы.

Считаю, что введение в структуру занятия физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения для кистей рук, динамические упражнения, дыхательные, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

### *Физкультурные паузы в стихах:*

#### **1. Мячик**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

#### **2. Зайчики**

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под куст (присесть)

#### **3. Машина**

Чтоб поехать на машине,

накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш- ш- ш-)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедem в магазин («поездить» по комнате).

#### **4. В поле**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам по ближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться, повороты головы вправо- влево)

Много будет красоты (развести руки)

### **5. Маленькие птички**

Маленькие птички,  
Птички- невелички,  
По лесу летают,  
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)  
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)  
Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)  
Там уютно и тепло.

### **6. Аист**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной)  
Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает).  
Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова- правой ногою,  
Снова – левой ногою.  
После – правой ногою,  
После – левой ногою.  
И тогда придешь домой.

### **7. Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянулся.)  
Взвился вверх и полетел. (руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (покружиться.)

### **8. Ракета**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз...  
Раз, два, три, четыре-  
Вот летит ракета ввысь! (1-2- стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3-4 основная стойка.

### **9. Дружные ребята**

Все ребята дружно встали (выпрямиться)  
И на месте зашагали. (ходьба на месте)  
На носочках потянулись, (руки поднять вверх)  
А теперь назад прогнулись. (прогнуться назад, руки положить за голову.)  
Как пружинки мы присели (присесть)  
И тихонько разом сели. (выпрямиться и сесть)

### **10. Часики**

Тик – так, тик – так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (наклоны влево, вправо)  
А в часах сидит кукушка,  
У нее своя избушка. (дети садятся в глубокий присед)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (приседание)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (вращение туловища вправо)  
Повернемся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (вращение туловища влево)  
А часы идут, идут, (ходьба на месте)  
Иногда вдруг отстают. (замедление темпа ходьбы)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (бег на месте)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (дети останавливаются) и т. д.

### **Список использованной литературы:**

- Аверина И. Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. Изд. 2-е – М., 2011.
- Ю. Е. Антонов. Здоровый дошкольник. М., 2011
- Л. И. Андреевко. Двигательные возможности детей и подростков. М., Педагогика, 2011
- К. С. Бабина. Утренняя гимнастика в детском саду М. Физическое воспитание, 2012
- Е. Н. Вавилова. Развивайте у дошкольника ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 2013