Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«ЦДТ «Южный»

Методическая разработка

на тему:

«Физкультминутки на занятиях с дошкольниками как одна из форм работы по здоровьесберегающим технологиям».

Разработала:
педагог дополнительного образования
Жулева Елена Александровна

2016

Анотация.

«Забота о здоровье ребёнка – этоне просто комплекс
санитарно-гигиенических норм и правил…
и не свод требований к режиму,питанию, труду, отдыху.
Это преждевсего забота о гармоничной полнотевсех
физических и духовных сил, ивенцом этой гармонии
являетсярадость творчества»
В.А.Сухомлинский.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Аннотация……..……2
2.Содержание……3
3.Введение…….……..4
4.Основные требования к проведениям физкультминуток……..6
5.Виды физкультминуток…….……...7
6.Упражнения улучшающие мозговое кровообращение…….……8
7.Гимнастика для глаз.....8
8.Пальчиковая гимнастика…….……..9
9.Дыхательная и артикуляционная гимнастика……11
10.Пантомическая гимнастика…….…….……..13
11.Рекомендации по проведению физкультминуток……..…….14
12.Приложение 1…….....16
13.Приложение 2…….…….....19
14.Приложение 3…….…….....27
15.Приложение 4…….....31
16.Приложение 5 …….....46
17.Приложение 6…….....50
18.Заключение……..…….....53
19.Список использованных источников……..…….....54

Введение

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, У детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с педагогом, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Если педагог видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей……

Список использованной литературы

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России: от традиционной педагогики к педагогике развития, ж. (Внешкольник), № 9, 1997г., с. 6-8.
2. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление. Часть 1. Истоки, подходы и профилактика. Сергиев Посад, 1995.-41с.
3. Безруких М.М. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолевать? М. 1994. - 104 с
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 1999.-560с.
5. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2002. - 128с.
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Академия развития, 1996. 208 с.
7. Левитас Д.Г. Практика обучения: современные образовательные технологии. — М., Воронеж, 1998. 288 с.
8. Модели здоровьесберегающих технологий образовательных учреждений Ленинградской области: Учеб.-метод. Пособие /Под ред. Гуна Г.Е. СПб.: ЛОИРО, 2003. - 211 е.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2003. - 56с.
10. Педагогические факторы здоровьесбережения детей. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Кемерово /Под общ. Ред. А.М.Водянского. М., 2004. - 200 с.
11. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др. ; Под. Ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. - 504с.
12. Санитарова Н.Д. Акмеологический подход к проектированию программы развития учреждения дополнительного образования детей. Педагогическая
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога. М.: АРКТИ, 2003. - 272с.
14. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве. / Монография-эссе. СПб.: Крисмас+, 1999. — 171с.
15. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. -М.: Метафора, 2003. 128с.
16. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде /Под ред. В.И.Панова. — М.: Молодая гвардия, 1997. 176 с.