

Консультация для педагогов «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями»



Инструктор по физической культуре:

Н.А. Железова

МБДОУ детский сад «Теремок»

Образовательный процесс в дошкольном учреждении должен идти непрерывно, в течение всего дня, а не только в периодах непосредственной образовательной деятельности. Во всех режимных моментах (*кроме времени, отведенного на сон*) мы обязаны создавать условия для решения задачи всех образовательных областей.

На сегодняшний день обучение детей в детском саду осуществляется в непосредственной образовательной деятельности, в режимных моментах, в совместной и самостоятельной деятельности.

Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду.



Рекомендации признаны оказывать воспитателям посильную помощь в организации двигательного оздоровительных моментов на нефизкультурных занятиях дошкольников в группе.



Это могут быть занятия по изобразительной деятельности, развитию речи, формированию элементарных математических представлений и др. Некоторые из предлагаемых ниже упражнений, заданий и игр допустимо использовать на разных видах занятий, так как по своим целям они носят многофункциональный характер.



Воспитательно-оздоровительные цели:

- ◇ развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребёнка, формирование которых осуществляется на данном занятии;
- ◇ обогащение творческого потенциала детей, прежде всего – возможностей их воображения;
- ◇ создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;
- ◇ культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование осознания их значимости и уникальности.



Цель физкультурной минутки:

Повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (развитие речи, математике, ознакомлению с окружающим 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.

Упражнения и задания на развитие мелких мышц рук

« Пирамидка»

Задачи: обобщение сенсорного опыта, развитие координации движений рук под контролем зрения и осязания.

Описание игры: Показать ребёнку пирамидку, дать потрогать её, чтобы ребёнок увидел: кольца отличаются друг от друга своими размерами. Потом предложить ребёнку снять с пирамидки колечки. Воспитатель фиксирует внимание детей на том, что кольца у пирамидки разные.

Сопровождая снятие каждого кольца словами. Одновременно показать как надо брать кольца пальчиками обеих рук.

На столе все кольца раскладываются ровно, по возрастающей величине справа от пирамидки. Затем в соответствующем порядке пирамидка собирается

«Переложит игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики рук, кончиков пальцев рук, внимания, развитие и тренировка координации движений пальцев.

Задача: заполнить мелкими предметами сосуд сначала правой, затем левой рукой

Дидактический материал: прозрачный сосуд, мелкие предметы (*пуговицы, фишки*)

Содержание: Ребенок сидит за столом, перед ним высокий прозрачный сосуд (бутылка), справа лежат мелкие предметы (*пуговицы, фишки*). Ребенок должен, держа сосуд левой рукой, правой бросать в него предметы. Затем фишки высыплются на стол, и ребенок действует заново.

Задание на развитие мимики и артикуляции

Изобрази эмоцию

Предложить детям угадать и изобразить предложенное эмоциональное состояние (можно использовать графическое изображение, фотографии, репродукции и т.д.) В процессе выполнения задания необходимо побуждать детей к развёрнутому описанию демонстрируемых педагогом эмоциональных состояний человека:

- Вот так вы радуетесь.
- Вы грустите, сердитесь.
- Сейчас вы удивились.
- Давайте вместе попробуем задуматься (погрустить, обрадоваться).



Волшебники

Педагог предлагает детям вообразить, что они стали волшебниками и могут заглянуть в любую сказку. Дети тихонько передвигаются по группе

Посмотрите, куда мы попали. Видите, как все дружно тянут репку, поможем им, улыбнёмся им.

Пойдём в другую сказку. Вот Красная Шапочка встретила с Волком. Испугались за неё, погрозили Волку пальчиком. Но мы знаем, что всё кончится хорошо.

Посмотрим вот сюда. Как страшно! Баба Яга в ступе пролетела – мы испугались, замахали руками. Вернулись в группу. Улыбнулись друг другу.

Задачи психогимнастики:

- ◇ развитие воображения, которое обеспечивает не только создание новых образов, но и специфическое вхождение ребёнка в эти образы, а через них – и в целостное психосоматическое состояние, способствующее успешному решению на занятиях тех или иных задач;
- ◇ психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности;
- ◇ гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми)
- ◇ воспитание способности к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе и т. д.

Практические задания

Мимическая гимнастика «Облака»

Мимическая разминка «Вкусное варенье», «Почистим зубы», «Дудочка играет»

Элементы психогимнастики «Кто знает больше добрых слов»

