

Методичні рекомендації з проведення фізкультхвилинок з дітьми дошкільного віку

Кожному педагогові відомо, що дитині властива природна потреба в рухах. У руховій діяльності, як самостійній, так і педагогічно керованій, малюк пізнає навколишній світ і самого себе, розвиває своє тіло і пристосовується до умов довкілля. Систематичне проведення різноманітних заходів з фізичної культури забезпечує реалізацію потреби дитини в фізичній діяльності. М'язовий голод для дитини небезпечніший, ніж кисневий чи харчовий – його важче розпізнати, а отже, й усунути.

Активний руховий режим – один з основних компонентів здорового способу життя і реалізуватися він має з позицій цілісно-системного підходу до виховання дитини в освітньому закладі (О.Д.Дубогай): врахування своєрідності адаптивних реакцій розумової і фізичної працездатності дітей та системно-структурних закономірностей, що зумовлюють вибір адекватних форм рухового режиму.

Завважимо: в дитини є певні межі працездатності і що менший малюк, то швидше вона знижується. Дошкільнята особливо швидко втомлюються.

Перші ознаки втоми з'являються в дітей:

п'ятого року життя – на 7-8-й хвилині заняття;
шостого року життя – на 10-12-й хвилині заняття;
сьомого року життя – на 12-14-й хвилині заняття.

Основні ознаки втоми такі:

- гальмування щойно сформованих умінь;
- порушення координації дрібних рухів, їх уповільненість;
- часта і тривала неуважність;
- примітивні маніпуляції (пересування, кидання предметів, постукування ними об стіл тощо);
- поява автоматичних рухів, які вже давно не проявлялися (ссання пальців, розгойдування на стільці);
- позіхання, сонливість;
- підвищена збудливість;
- стан „дивлюся й не бачу”, „слухаю й не чую”.

Важливо запобігти виникненню втоми, своєчасно виявити перші її ознаки і якомога швидше їх зняти. У цьому педагогам стануть у пригоді малі форми активного відпочинку.

Найкращий спосіб запобігти втомі – виконання фізичних вправ. Саме тому в дошкільних закладах, починаючи із середньої групи, практикується щоденне проведення фізкультхвилинок.

До комплексу фізкультхвилинки має входити не менше 3-4 вправ, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Загальна тривалість фізкультхвилинки не має перевищувати одну-дві хвилини.

Фізкультхвилинки

Узагальнюючи та систематизуючи дослідження Е.С.Вільчковського, Т.І.Дмитренко, Н.О.Боткіної, Г.П.Лєскової, укладено **основні вимоги до вибору вправ для фізкультхвилинок:**

--вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільнят: бути простими, доступними й цікавими, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;

--вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витрачався час на їх пояснення та розучування;

--комплекс вправ має спрямовуватися на основі великі м'язові групи і знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;

--обов'язково слід добирати такі вправи, як потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрямлення рук угору і врізnobіч – вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;

--рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять (вправи з випрямленням ніг та тулуба, з нахилами й поворотами тулуба, розведенням плечей (рук) врізnobіч, підніманням голови);

--обов'язковими мають бути вправи високої інтенсивності: 10-12 присідань, 30-40 секунд бігу на місці, 10-15 або 18 стрибків тощо;

--вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;

--остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження (повільне піднімання рук угору та опускання у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом вниз).

Така робота з дошкільнятами вимагає особливої уваги з боку педагогів.

Відомо що позитивні емоції добре впливають на регуляцію діяльності всіх внутрішніх органів, сприяють підвищенню тонузу кори головного мозку, спонукають до активної діяльності.

Під час фізкультхвилинки слід акцентувати увагу дітей на якості виконання кожного руху для підвищення його фізичного ефекту.

Не варто на довго відривати дітей від роботи, якщо вони нею захоплені.

Запропонуйте лише 1-2 вправи на випрямлення постави, які малюки можуть виконати сидячи на стільці.

Працездатність дошкільнят поновлюватиметься швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключити на інші центри кори головного мозку. Адже дитина стомлюється не внаслідок діяльності, а через її одноманітність чи однобічність. Малі форми активного відпочинку (фізкультхвилинка, фізкультпауза) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній з активною розумовою діяльністю дітей та тривалим нерухомим сидінням.

Дві хвилини, які буде додано до рухової діяльності дітей, не позначаються на рівні засвоєння знань дітьми, проте це буде одним з важливих кроків у справі турботи про їхнє здоров'я!

Форми проведення фізкультхвилинок:

1. На всіх видах занять доречно використовувати як фізкультхвилинки **загально розвивальні вправи.**

2. Фізкультхвилинки у **формі рухливих ігор** підходять до сюжетних занять різного спрямування. Слід добирати ігри середньої рухливості, які не потребують великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами. Проведення під час фізкультхвилинок лише хороводної рухливої гри також не забезпечить відновлення працездатності. Таку гру слід обов'язково поєднувати з двома-чотирма загальнорозвивальними вправами або одним-двома основними рухами (ходьбою, бігом, підлізанням, вправами з м'ячами), правильно їх комбінуючи.

3. **Дидактичні ігри з рухами** можна пропонувати на заняттях з ознайомлення з природою, розвитку мовлення, формування математичних уявлень.

4. **Танцювальні рухи** можна виконувати між структурними частинами заняття

під мелодію в записі, спів вихователя чи спів самих дітей. Найбільше підходять мелодії помірною ритму, неголосні, ліричні.

5. **Рухові дії і завдання**, наприклад відгадки до загадок можна не промовляти словами, а показувати рухами, можна використовувати імітаційні рухи

6. Фізкультхвилинки з віршованим текстом

Мовно-рухливі фізкультхвилинки, слід доповнювати загальнорозвивальними вправами. При їх доборі слід зважати на такі умови:

- віршований текст має бути високохудожнім (вірші відомих поетів, народні забавлянки, загадки, лічилки);
- первагу слід надавати віршам з чітким ритмом;
- зміст тексту вірша має узгоджуватися з темою заняття, його завданнями.

Від одноманітних динамічних напружень на заняттях з образотворчої діяльності та письма в дітей стомлюються м'язи рук. Тому тут будуть доречними вправи для п'ястей рук та пальчикової гри, які не тільки знімуть втому, а й сприятимуть розвитку дітей в творчості. Пальчикові ігри мають поєднуватися із загальнорозвивальними вправами. У свою чергу, дуже корисно поєднувати із загальнорозвивальними вправами гімнастику для очей.

У кінці кожної фізкультхвилинки варто запропонувати заспокійливу ходьбу та вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Фізкультпаузи

Фізкультпаузи можна проводити в спортивній залі, груповій кімнаті або на майданчику.

До комплексу фізкультпауз, зазвичай, пропонують включати вправи з м'ячем, ходьбу по колоді, стрибки вглибину, через скакалку тощо. Крім того, пропонуємо активно використовувати різні вправи з підлізанням,

пролізанням, лазінням та повзанням, які сприяють розвитку м'язів тулуба, гнучкості та рухливості хребта.

Фізкультурні паузи можуть бути й комбінованими і складатися з комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор, уже знайомих дітям.

У комплексах фізкультпауз можна використати пантоміми, рухові шаради. При цьому діти не тільки охоче рухатимуться, але й фантазуватимуть, створюватимуть певні образи. Наприклад: зобразити рухи тварин, інопланетянина, ходу маленької дитини, дорослого, який поспішає на роботу. Такі вправи подобаються дошкільнятам.

Змістом фізкультурних пауз може також бути самостійна діяльність дітей з використанням різноманітного обладнання, дрібного інвентарю, заняттями на "міні-стадіонах".

У фізкультпаузі можна використовувати вправи "Пластик-шоу" (М.М.Єфименко), ритмічну гімнастику-аеробіку (С.Б.Бочкова). Під веселі, динамічні мелодії слід добирати нескладні за структурою вправи, які діти легко засвоюють і ще з більшим задоволенням виконують. Це чудова можливість для формування скоординованості рухів, танцювальних і музичних здібностей, адже, рухаючись під музику, діти стають природнішими, граціознішими, стрункішими.

Наприкінці фізкультурної паузи фізичне навантаження слід знизити, запропонувавши вихованцям вправи на розслаблення та відновлення дихання або ігри малої рухливості. Фізкультпауза має закінчуватися за 2-3 хвилини до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтись і своєчасно до нього підготуватись.

Систематична, послідовна і творча робота з організації фізкультхвилин та фізкультпауз забезпечує достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей, їхній загальний бадьорий стан.

Вихователь-методист

Г. Безділь