

Консультация для воспитателей

«Использование здоровьесберегающих упражнений в режиме дня»

Подготовила воспитатель

МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»

Куркан Тамара Алексеевна

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки.

Сейчас я расскажу, какие упражнения можно использовать не только во время проведения образовательной деятельности, но и в других режимных моментах. Упражнения составлены в виде игр и сказок с учётом возраста детей. По мнению большинства исследователей, **упражнения игрового характера оказывают благоприятное влияние на организм детей: на общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности центральной нервной системы, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.**

Для профилактики близорукости, как возможного последствия длительной зрительной нагрузки и замедления её прогрессирования хорошо использовать специальную гимнастику для глаз –**офтальмотренаж.**

Длительность физкультминуток-две-три минуты. Они состоят из пяти-шести упражнений. Например, одновременно с упражнениями для кистей рук рекомендуется выполнять офтальмотренаж, фиксируя взгляд на кисти.

Важное значение для профилактики утомления детей имеет динамическая (подвижная) перемена, т.е. организованный отдых на открытом воздухе продолжительностью 35-40 минут, из которых не менее 25 минут отводится на двигательную деятельность.

Сейчас я предложу упражнения имеющие развивающий характер.

Упражнения для физкультминуток

«Бабочка»

Сжать пальцы в кулак. По очереди выпрямить мизинец, безымянный, средний, а большим и указательным сделать кольцо. Выпрямленными пальцами производить быстрые движения- «трепетание крылышек». Упражнение выполнять сначала правой, потом левой рукой, затем двумя руками одновременно (10-15 секунд).

«Рыбка»

Поставить кисть руки на стол ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Двигать кистью во всех направлениях-вправо-влево, вперед-назад, верх-вниз (15-20 секунд).

«Птичка»

Скрестить руки на уровне запястий, локти поставить на стол. Кисти соединить тыльной стороной. Прогнуть руки (движение вниз), затем «взмахом» вернуть их в первоначальное положение (6-8 раз).

«Веер»

Положить кисть руки на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и вновь выпрямить их (6-8 раз).

«Конь»

Быстро ударять пальцами по столу, изменяя темп и интенсивность ударов (10-15 секунд).

«Театр в руке»

Педагог предлагает детям разыграть с помощью пальцев сказку. Он дает пальцам имена возможных ее персонажей. Дети сами сочиняют разные истории и разыгрывают их на пальцах.

«Знакомство»

К большому пальцу поочередно прикасаются другие пальцы. Каждым из них можно делать несколько касательных движений, а также изменять темп (от медленного к быстрому).

«Молчаливые стихи»

Педагог предлагает детям бесшумно «прочитать» пальцами стихи, которые он будет читать вслух (движения дети придумывают сами), например:

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать,

Крепкие, дружные,

Все такие нужные.

На другой реке опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Динамические упражнения

«Голова-мяч»

Положить голову на правое плечо. Сделать толчок плечом – «бросить» голову от плеча до кисти и обратно.

«Любопытный нос»

Выполнять движения носом в разных направлениях: вперед-назад, вверх-вниз, вправо-влево (15-20 секунд).

«Несговорчивые уши»

Как будто прислушиваясь правым ухом к чему-либо, перемещать сначала голову, а затем и все туловище влево («не хочу слышать»), затем то же левым ухом вправо (15-20 секунд).

«Нетерпеливые ноги»

«Отрывать» носки то левой, то правой ноги от пола, пятки остаются прижатыми к полу. Затем «отрывать» от пола пятки, носки на месте. Можно менять темп и интенсивность движений (10-15 секунд).

«Марионетка»

Расслабиться («тело ватное»). Выполнять движения, представив, как будто веревки тянут голову, правое и левое плечи, грудную клетку, лопатки сначала вверх, потом вниз и т.д. (15-20 секунд).

Примечание: Эти упражнения можно выполнять в положении сидя, т.е. непосредственно за столом.

Игры и упражнения для динамической перемены

«Буратино»

Предлагается воображаемым по вертикали «нарисовать» простой рисунок, например цветок. Потом «нарисовать» тот же рисунок кончиком подбородком, носом, плечом и т.д. Воображаемые линии «показывать» медленно но, без рывков, удерживая равновесия.

«Хочу-не хочу»

Все части тела двигаются по отдельности в направлении вперед-назад. «Хочу взять игрушку» - это движение любой частью тела вперед к предмету «не хочу» - движение назад.

«Гипноз»

Дети парами встают друг против друга и смотрят в глаза. Один из них «гипнотизирует». Когда он начинает двигаться! Второй, как будто «под гипнозом», следует за ним, сохраняя расстояние между ними. Дети выполняют движения медленно и в различных направлениях вперед, назад, в сторону, вниз и т.д., затем меняются ролями.

«Зеркало»

Это упражнение аналогично предыдущему, но с более точным воспроизведением движений. Один ребёнок из пары – «зеркало», другой – смотрит в него и совершает различные движения или игровые действия с воображаемыми предметами (причёсывается, чистит зубы и т. д.). «Зеркало» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.

«Болото»

Пол (земля) превращается в «болото». Дети совершают движение из вертикального положения в положение сидя («болото засасывает»).

«Пружина»

На полу (земле) многочисленные воображаемые пружины. Дети совершают пружинящие движения, стараясь удержать равновесие.

«Горная река»

Пол (земля) превращается в «горную реку» с множеством камней. Задание – перейти через реку по камушкам (осторожно, быстро, медленно и т. д.).

«Спасатели»

В игре участвуют 5 – 20 детей. Одного ребёнка выбирают Волком. По правилам игры он может поймать ребёнка, если тот один; если дети в парах, он бессилен. Однако в пары дети объединяются тогда, когда Волк рядом; как только он отбегает – дети должны разойтись.

Дыхательные упражнения

«Маятник»

Покачивание головой вперед-назад.

«Китайский болванчик»

Покачивание головой вправо-влево,

«Оглянись»

Повороты туловищем вправо-влево,

На каждый поворот или покачивание делать энергичный и порывистый вдох.

Упражнения выполнять по 10 секунд.

Офтальмотренаж

«Филин»

На счёт 1 – 4 закрыть глаза, на счёт 5 – 6 широко открыть глаза и посмотреть вдаль (4 – 5 раз).

«Метелки»

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счёт 1 – 5 (4 – 5 раз). Можно сопровождать моргание проговариванием текста:

Вы, метёлки, усталость сметите, Глазки нам хорошо освежите.

«Жмурки»

На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счёт 1 – 4. За это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения (4 – 5 раз).

«Далеко-близко»

Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предмет, находящийся далеко, а через 2 – 3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называет ведущий (6 – 8 раз).

«Поймай зайку»

Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его не поворачивая головы (45 секунд).