

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 171 «Алые паруса»

**Консультация для воспитателей.**  
**Тема: «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями».**

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Ситникова Татьяна Романовна

2024-2025 год.

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.

Такой подход позволяет сделать жизнь ребенка в детском саду более осмысленным и интересным, а образовательный процесс более эффективным, так как приближает формы обучения к ведущей деятельности – игре.

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. 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. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и достижения в учебной деятельности.

Согласно п. 13.2 СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91, в ДОУ рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;

- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- занятия на тренажерах;
- плавание и др.

Перечисленные формы двигательной деятельности направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Решение данных задач осуществляется как в рамках физкультурно-оздоровительной работы, так и непосредственно в ходе образовательной деятельности и режимных моментов. При этом важна согласованность действий педагогов и специалистов.

Двигательной деятельностью нужно наполнять перерывы между занятиями. Если на них большая нагрузка досталась мышцам рук (рисование, лепка, то в промежутках между занятиями проводится упражнения с движениями рук, их энергичным сжиманием и разжиманием, потряхиванием кистей. Иногда можно использовать хороводные игры, игры соревновательного характера.

На формирование двигательных навыков у детей положительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Музыка способствует координации, ритмичности движений (*ходьба, бег*). Дети приучаются согласовывать свои движения с темпом, указанным воспитателем при помощи музыки. Ярко выраженный характер музыки (*веселая пляска, бодрый марш*) сказывается и на характере движений. Движения детей становятся более выразительными, четкими.

Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций.

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е. А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера».

Можно рекомендовать следующее:

1. По возможности включать в занятия по развитию речи разнообразные двигательные действия и задания, рассматривать их как своего рода физкультминутки;

2. Чтобы каждый ребенок был активен, полезно дидактический материал вносить по количеству детей;
3. Занятия с куклами лучше всего проводить в разной обстановке: за столами, в игровом уголке, на прогулке и т. д.;
4. Чтобы дети могли перенести игровые действия с куклами в самостоятельную деятельность, полезно воссоздавать игровую обстановку занятий во время самостоятельных игр;
5. Предусматривать двигательные действия и задания во всех видах занятий по развитию речи с малышами.

Обязательным условием правильной постановки обучения в детском саду является учет состояния здоровья и физического развития детей, индивидуальный подход к ребенку, создание гигиенической обстановки.

Известно: ребенок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано и звукопроизношение, поэтому так важно на занятиях в детском саду использовать динамические паузы, пальчиковую гимнастику, подвижные игры. При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Длительные статические нагрузки, связанные с сидением, не благоприятно воздействуют на ребенка. Учитывая положительное влияние движений, способствующих активному отдыху и повышению работоспособности, надо включать в занятия двигательные компоненты, т. е. физкультминутки. Упражнения для физкультминуток подбирается не реже одного–двух раз в месяц.

На занятиях по формированию математических представлений физкультминутки можно связать с содержанием занятия. Например, хлопнуть в ладоши столько раз, сколько Наташа ударит мячом об пол, или присесть на единицу больше названного числа. Иногда можно использовать физкультминутки для закрепления порядкового или количественного счета, величины и т. д.

Например, 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – присесть и так до 5, 6, 7, 10.

Большой интерес у детей вызывают физкультминутки с текстом, например, «Воспитатель»:

Воспитатель спросит надо встать. (Дети встают.)

Когда он сесть позволит – сядь. (Садятся.)

Ответить хочешь, не шуми, а лучше руку подними. (Поднимают руку.)

На занятиях по развитию речи можно использовать физкультминутки в упражнениях по звукопроизношению.

Например,

Ча–ча–ча, печка очень горяча. (Три хлопка, руки вперед.)

Чи–чи–чи, печет печка калачи. (Три хлопка, руки в стороны.)

Чу–чу–чу, будет всем по калачу. (Три хлопка по коленям, руки вперед.)

Чо–чо–чо, осторожно: горячо! (Три хлопка, руки за спину.)

В роли физкультминутки используется скороговорка:

Сорок сорок для своих сорочат  
Сорок сорочек, не ссорясь, строчат.  
Сорок сорочек прострочены в срок –  
Сразу поссорились сорок сорок.

Эффективны физкультминутки на занятии по разучиванию стихотворения. Иногда планируется физкультминутка с выходом из–за стола организованной группой:

Гуси серые летели,  
Да летели, да летели (Взмах руками в такт словам.)  
И присели, посидели, (Приседание.)  
Да и снова полетели, (Взмах руками.)  
За столы тихонько сели.

На занятиях по изобразительной деятельности, например, по рисованию применяют физкультминутку:

Мы старались рисовать, (Руки в стороны.)  
Трудно было не устать. (Руки вверх.)  
Мы немного отдохнем, (Присесть, руки вперед.)  
Рисовать опять начнем. (Встать, опустить руки.)

Еще пример:

Мы топаем ногами –  
Топ, топ, топ.  
Мы хлопаем руками –  
Качаем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки разведем  
И бегаем кругом.

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 занятия.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам играть с детьми 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. 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. 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. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до достижения результата. Если воспитатель 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.

Без правильной организации обучения, тщательно продуманной методики проведения занятий нельзя добиться положительных результатов. У детей образуются правильные навыки движений только в результате постоянного их повторения и закрепления в определенной последовательности.

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей. Участие дошкольников в игровых заданиях и подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально. При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементами спортивных игр. П/и может быть проведена в начале прогулки, если были связаны с

долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие как серсо, кольцеброс, кегли, элементы спортивных игр: баскетбол, бадминтон, настольный теннис и др. помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные упражнения. Летом – езда на велосипеде, самокате, катание на роликовых коньках. Зимой – катание на коньках, санках, скольжение на ногах по ледяной дорожке, ходьба на лыжах.

К двигательнo-оздоровительным моментам относится «Гимнастика после сна». Она проводится после пробуждения от дневного сна. Комплекс, строится из упражнений, которые сначала выполняются в постели, а потом около нее. Упражнения начинаем с потягивания, поворотов, различных движений рук ног, стоп. На полу босиком можно выполнить танцевальные движения, ходьбу, бег, приседание, пружинки. Все это способствует укреплению, оздоровлению и закаливанию детского организма.

Во время двигательнo-оздоровительных моментах ребенок развивает свою мышечную систему. Мышечная же работа усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови.

Здоровье ребенка – дошкольника во многом зависит от правильной организации в дошкольных учреждениях оздоровительной и психического здоровья детей, формированию двигательной активности, как взрослого, так и ребенка, от уровня подготовки взрослого, который должен быть для ребенка носителем здорового образа жизни.

Таким образом, главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в дошкольном учреждении, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости.