

МАЛЫЕ ФОРМЫ АКТИВНОГО ОТДЫХА

На современном уровне развития и компьютеризации учебно-воспитательного процесса все актуальнее становится проблема повышения уровня работоспособности детей, с одной стороны, и борьба с наступающим утомлением - с другой стороны.

Вынужденная статическая поза и длительная умственная работа во время занятий и работе с компьютером ведут к утомлению дошкольников, снижая уровень их работоспособности. Это приводит к ухудшению внимания, к затруднениям в усваивании учебного материала.

Вместе с тем необходимо отметить и одновременное нарастание общего мышечного утомления. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ухудшается экскурсия грудной клетки, что изменяет частоту и глубину дыхательных движений, нарушает поступление кислорода к внутренним органам, мышцам, головному мозгу, появляются предпосылки к нарушению осанки.

Для того, чтобы избежать этих негативных явлений и облегчить детям учебную деятельность, необходимо научить их чередовать умственное напряжение с физической работой, то есть активному отдыху во время занятий в детском саду и дома. К таким малым формам активного отдыха можно отнести *физкультурные минутки, физкультурные паузы, физкультурные мини-паузы.*

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, то есть на оздоровление организма.

Комплексы физкультминуток состоят из 3 – 5 упражнений и продолжаются не более 1,5 – 3 минут. Упражнения подбираются с учетом характера учебных занятий и не должны утомлять или чрезмерно возбуждать занимающихся. В зависимости от локализации утомления физкультминутки имеют разное содержание, соответствующее степени усталости. Это могут быть комплексы упражнений при утомлении плечевого пояса, пальцев рук, глаз и др.

Физкультурные паузы отличаются от физкультминуток прежде всего продолжительностью и проводятся в течение 6 – 10 минут (6 -8 упражнений). Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения физкультминуток при помощи нескольких гимнастических упражнений локального характера решаются более частные задачи, например снятие утомления с мышц спины, мобилизация нервной системы детей на определенную работу и др. При проведении физкультурных пауз, кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое

снижение умственного утомления, улучшается память и внимание занимающихся.

Физкультурные мини-паузы – самая короткая форма активного отдыха и выполняются в течение 20 – 30 секунд (до 1 минуты). Однако, применяя упражнение или специальный прием, повторенный несколько раз в ограниченное время, можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжение с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение. Чаще всего физкультурные мини-паузы проходят по изометрическому типу, то есть без особого перемещения. Мы расслабляем мышцы, совершаем движения головой, встряхиваем кистями, выполняем дыхательные упражнения, гимнастику для глаз или элементы массажа (третий глаз, брови, кисти рук, спину).

Мини-паузы у детей повторяются постоянно: они начинают вертеться, отвлекаться, крутить головой, то есть нарушать дисциплину; это указывает на то, что наступает утомление. В таких случаях педагогу целесообразно провести физкультурные мини-паузы. Это могут быть 1 – 2 упражнения типа потягиваний, встряхивающих движений руками ногами или наклонов в стороны, назад, элементов самомассажа рук, спины, головы, дыхательных упражнений и др.

Все упражнения малых форм активного отдыха можно разделить (классифицировать) по направленности и воздействию на организм человека.

Группа упражнений **общего воздействия** способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

Группа упражнений, применяемая **при утомлении плечевого пояса, шеи, рук**, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

Группа упражнений, направленная на **восстановление работоспособности кистей и пальцев рук**, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. Это может быть во время письма, лепки, рисования. В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а так же самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

Группа упражнений, применяемая **при утомлении глаз**, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

Группа упражнений, способствующая **повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера**, используется при монотонной работе, а также при разучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определенной физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребенка.

Группа упражнений, направленная на **активизацию внимания**, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового учебного материала. В комплексы упражнений могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

Упражнения, содействующие **формированию и укреплению осанки**, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

Упражнения, направленные на **расслабление мышц, и дыхательные упражнения** применяются при напряженной умственной и физической работе на занятии или в конце дня. В комплексы входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, посегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Физкультурные минутки

«Сороки – белобоки»

И. П. – сидя за столом

Две сороки – белобоки
Дружно делали уроки.

Мы писали и считали,

И от этого устали.

Встали по порядку,

Сделали зарядку.

Крылья расправляли,

По комнате летали.

Приседали столько раз,

Сколько пальчиков у нас.

Головою повертели,

Снова за уроки сели.

два хлопка перед собой, два хлопка о колени.

Повторить 2 раза.

сжимание и разжимание пальцев в кулак

Повторить 2 раза.

Потряхивание кистями рук.

Встать из-за стола в проход.

Руки вверх – потянуться, руки вниз.

Повороты направо – налево, руки в стороны.

Приседания – 5 раз.

Повороты головы направо – налево.

Сели на места.

«Милашки»

И. П. – стоя у стола

Эх, раз, еще раз,

Мы наклонимся сейчас.

Начинаем перепляс,

Постараемся для вас.

Мы – милашки,

Куклы – неваляшки.

Взгляд туда и взгляд сюда,

Делай раз и делай два.

Ой, беда, беда, беда,

Закружилась голова.

Мы – милашки,

Куклы – неваляшки.

Глазками похлопали,

Ножками потопали.

Влево – вправо поклонились,

Всем знакомым поклонились.

Мы – милашки, мы – очаровашки.

наклоны вправо – влево, руки на пояс.

Тройной притоп – повторить 2 раза.

Наклоны вперед, руки в стороны.

Повороты головы направо – налево.

Круговые движения головой 4 раза - направо – налево.

Два наклона вперед прогнувшись.

Поморгать глазами, руки вниз.

Ходьба с притопами на месте.

Наклоны вправо – влево, руки на пояс.

Наклон вперед.

Наклоны вправо – влево.

«Спорту ура!»

И. П. – сидя за столом

Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом надо всем дружить.
На зарядку выходите,
Свою ловкость покажите.
Делай «Раз» и делай «Два».
Спорту скажем мы: «Ура!»
Вправо – влево повернитесь,
Быть красивыми стремитесь!
Вправо, влево и вперед,
Разудалый мы народ!
Раз присели, два присели,
Наклониться захотели.
Мы до пяток потянулись,
Распрямились, улыбнулись.
А теперь прыжки на месте,
Ноги врозь и ноги вместе.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям: физкульт – привет!

Руки вверх – вниз.
Встать у столов в проходы.
Ходьба на месте.
Рывки согнутыми в локтях руками
в стороны.
Повороты направо и налево, руки на
пояс.
Повторить повороты и выполнить
наклон вперед прогнувшись.
Приседания.
Наклоны вперед – вниз.
Прыжки на месте на двух ногах.
Ходьба на месте.

«Физкультминутке каждый рад»

И. П. – стоя у стола

Встанем дружно из-за парт,
Физкультминутке каждый рад.
Руки надо нам встряхнуть –
Пальцы могут отдохнуть.
Чтобы вырасти скорей,
Потянулись посильней,
Наклонились столько раз,
Сколько хлопну я сейчас.
А теперь попрыгать надо,
Все ребята очень рады.
Отдыхать умеем тоже,
Руки за спину положим.
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим.

Руки потянуть вверх, потряхивая
кистями.
Расслабленно опустить их вниз.
Руки поднять вверх – потянуться.
Наклоны вправо – влево.
Прыжки на месте на двух ногах.
Ходьба на месте, руки за спиной.
Руки в стороны, вверх (вдох),
Расслабленно опустить руки (выдох).

«Зайчик»

И. П. – стоя у стола

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки поднялись.
Лапки ставим на бочок,
В стороны и в кулачок.

А теперь в присядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Пружинистые полуприсяды, руки
согнуты вверх, пошевелить пальцами.

Встать потереть ладонью об ладонь.

Руки вверх – вниз, встать на носочки.

Руки на пояс.

Руки в стороны, сжать пальцы в кулаки.

Приседания.

«Две минутки»

И. П. – стоя у стола

Если мы чуть-чуть устанем,
Мы на две минутки встанем.
Мы потянемся сначала,
Повернемся влево – вправо,

Мы наклонимся разок
И достанем свой носок.
Раз и два – присели вниз,
Три-четыре – поднялись,
Кто присел раз шесть иль пять,
Можно тихо постоять.

Отдохнули, а затем
Начинать подскоки всем.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем. Как мячики,
Девочки и мальчики.

А теперь шагаем вместе
На одном и том же месте.
Раз, два не зевай,
Руки выше поднимай!

Руки за голову, прогнуться.

Повороты туловища направо – налево,
кисти к плечам.

Наклон вперед, руками коснуться пола

Присесть, руки на пояс.

Встать.

Четыре (шесть) приседания.

Поскоки на месте на двух ногах, руки на
пояс.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх – вдох.

Руки опустить – выдох.

«Наш веселый Буратино»

И. П. – стоя между партами

Буратино потянулся,
Раз нагнулся,
Два прогнулся,
Руки в стороны развел,
Видно, ключик не нашел.
Чтобы ключик увидеть,
Нужно на носочки встать.

А, потом бегом, бегом
Мы за ключиком пойдем.

Руки вверх.
Наклон вперед, руки в стороны.
Наклон назад, руки за голову.
Руки в стороны, книзу.
Плечи вверх – вниз.
Руки на пояс.
Встать на носки, потянуться (головой
вверх, а плечами вниз).
Восемь беговых шагов на месте.
Ходьба на месте.

«Медвежата»

И. П. – стоя в проходе между столами

Медвежата в чаще жили,
Головой они крутили,
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
И из речки воду пили.
А потом оно плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так,
К солнцу лапы поднимали.

Круговые движения головой
вправо – влево.

Пружинистые сгибания и разгибания
рук.

Шаги на месте, раскачиваясь из стороны
в сторону.

Наклон вперед, руки внизу.

Присядка. Прыжки на одной ноге.

Руки вперед, вверх, в стороны и
вниз.

Физкультурные паузы

«Спорт – здоровье»

И. П. – стоя у столов

Всем ребятам здесь привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет,

Будете здоровы!

Всем известно,

Всем понятно,

Что здоровым

Быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт – ура!

Шаг правой вперед, руки вверх -
прогнуться.

Приставить ногу, руки вниз.

Шаг левой вперед, руки в
стороны – прогнуться.

Приставить левую ногу, руки на пояс.
С поворотом правую руку в сторону

Левую руку в сторону с поворотом.

Полуприсед, руки в стороны, пальцы
сжать в кулак, встать, опустить руки
вниз.

Полуприсяд, руки согнуть, кисти к
плечам с силой.

стать, выпрямиться.

Три пружинистых наклона вправо,
левая рука вверх, правая на пояс.

Выпрямиться в И. П.

Три пружинистых наклона влево,
правая рука вверх, левая на пояс,
Выпрямиться.

Руки перед грудью, рывки в стороны
Два пружинистых рывка прямыми
Руками в стороны.

По два пружинистых рывка руками
в стороны.

Присед, руки вперед, встать, руки в
стороны.

Присед, руки вперед, встать руки на
поясе.

Прыжки ноги врозь – вместе.

Ходьба на месте.

«Сказочная зарядка»

И. П. – стоя между столами

«Построение»:

Слушай сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте
И зарядку начинайте.

«Потягивание»:

Потягушка, потянись!
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным – давно,
Он стучит в твое окно.

«Наклоны»:

Буратино потянулся,
Раз прогнулся, два нагнулся,
Зашагал и по порядку
Начал делать он зарядку.

«Царь Горох» (упражнения для мышц шеи и туловища):

Давным – давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

«Выпады»:

Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом –
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два – отлетела голова.
Еще выпад три – четыре – отлетели остальные.

«Прыжки»:

Вот лягушка на дорожке – у нее озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть, чтобы ей царевной стать.

Комплекс общеразвивающих упражнений сидя

1. Сидя, держась руками за стул, прогнуться, голова назад – вдох. Согнуться, подбородок на грудь – выдох. Повторить 6 раз.
2. Сидя, держась руками за стул, поочередно поднимать прямые ноги. Повторить 4 – 6 раз.
3. Сидя прогнуться, руки вверх, голова назад – вдох. Наклониться вперед, руки вниз – выдох. Повторить 4 раза.
4. Сидя, прижать согнутую ногу к груди, помогая руками – выдох. Сесть – вдох. Повторить, поднимая другую ногу. Повторить 8 раз.
5. Сидя, наклоны в стороны, руки за голову. Повторить 10 раз.
6. Самомассаж шеи и предплечья.левой рукой по правой стороне поглаживание от затылка вниз, вдоль позвоночника, по предплечью к плечевому суставу; разминание в том же направлении. Смена положений рук.
7. Руки внизу, круговые движения плечами вперед и назад.

Физкультурные мини – паузы

«Гуси серые»

И. П. – стоя у столов

Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

Взмахи руками в стороны.
Приседания.
Ходьба и наклоны.
Бег на месте и ходьба.

«Горошина»

И. П. – стоя у парты

По дороге Петя шел,
Он горошину нашел,
А горошина упала,

Покатилась и пропала.

Ох, ох, ох, ох!
Где-то вырастет горох.

Ходьба на месте.
Упор присев, встать.
Поворот туловища вправо, правую
руку в сторону, левую на пояс,
повторить в другую сторону.
Наклоны головы вправо-влево,
руки на голову.
Прогибаясь назад, руки развести
в стороны.

«Ты медведя не буди!»

И. П. – стоя у парты

Как на горке снег, снег,
И под горкой снег, снег,
И на елке снег, снег,
И под елкой снег, снег.
А под елкой спит медведь.
Тише, тише! Не буди,
Сядь на место, не шуми!

Руки поднять вверх – потянуться.
Присед, руки вперед.
Руки развести в стороны, прогнуться.
Присед, руки в стороны книзу.
Палец к губам.
Встать и тихонько сесть за столы.

«Сяду – встану»

И. П. – стоя у столов

Сяду – встану,

Сяду – встану

И как мячик подскочу,

Приседать я не устану,

Я танцором стать хочу.

Приседания.

Прыжки на месте на двух ногах.

Приседания.

Полуприсяды с поворотами туловища,
руки на поясе.

«Все ребята дружно встали»

И. П. – стоя между столами

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Как пружинки, мы присели

И тихонько рядом сели.

Выпрямиться.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

Прогнуться назад, руки положить
за голову.

Присесть.

Выпрямиться и сесть.

«Руки на пояс»

И. П. – сидя за столами

Руки на пояс,

Голову выше.

Раз наклон,

Два наклон,

Ноги на пятки,

Теперь на носок,

Хлопни в ладоши,

Продолжим урок.

Руки на пояс.

Поднять подбородок.

наклон туловища вправо.

Наклон влево.

Поочередно правую ногу вперед на
пятку, левую на пятку.

Поочередно поставить на носок
правую ногу, левую ногу, вернуться.

Хлопок в ладоши над головой.

«Мы топаем ногами»

И. П. – сидя за столами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем –

И бегом – бегом.

Четыре притопа ногами.

Четыре хлопка в ладоши.

Четыре наклона головы, пауза.

Руки вверх поднять.

Руки опустить вниз на стол.

Беговые шаги на носках, сидя за столом.