Консультация для воспитателей на тему

«Подвижные игры, физкультминутки,

гимнастика пробуждения».

Подготовила инструктор по физической культуре

МБОУ ЦО №58 «Поколение будущего»

Логинова Е. В.

Важное место в работе с детьми занимают **подвижные игры**. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят. Главное, нужно чтобы игры приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенность в своих силах, развивали самостоятельность.

Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физкультуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально - волевых качеств, без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом («Ловишки», «Перебежки»).

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки («Мяч водящему»).

Игра малой подвижности – хороводы, несложные игровые задания.

То, что инструктор с детьми разучиваем на физкультурных занятиях, воспитатель должен закреплять на прогулке. А чтобы играть было интересно выносить атрибуты, маски.

А сейчас давайте с вами поиграем в подвижную игру «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Игра малой подвижности «Пузырь».

Для игры все дети вместе берутся за руки и образуют небольшой кружок, становятся плотно друг к другу. Ведущий или воспитатель командует движениями детей. На слова:

- Раздуйся пузырь раздувайся большой, оставайся такой, да не ломайся!

Дети постепенно отходят назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет следующую команду.

- Пузырь лопнул!

По этой команде дети сближаются и произносят: - Ш-ш-ш... Так несколько раз.

**Гимнастика после дневного сна** – один из методов сохранения здоровья дошкольника.

|  |
| --- |
| Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.  Общие задачи гимнастики:  · Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.  · Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.  · Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.  Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.  Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы.  Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна   «Мы проснулись»  1. «Веселые ручки» - И.п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)  2. «Резвые ножки» - И.п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)  3. «Жучки» - И.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)  4. «Кошечки» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад  наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза).  Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.  «Бабочка»  Спал цветок  (И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена)  И вдруг проснулся  (И.п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать)  Больше спать не захотел  (И.п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать «не захотел»)  Потянулся, улыбнулся,  Взвился вверх и полетел  (Дети выполняют движения по тексту)  (2-3 раза)  ***.***    **Физкультминутки** – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) в процессе образовательной деятельности, требующей интеллектуального напряжения. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к образовательной деятельности. Длительность физкультминуток 1,5-2 мин.; проводить их рекомендуется начиная со средней группы.  ***Основные формы проведения физкультминуток***   * *В форме общеразвивающих упражнений.*Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются  3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. * *В форме подвижной игры.* Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. * *В форме дидактической игры с движением.*Такие физкультминутки хорошо вписываются в образовательную деятельность по ознакомлению с природой, по развитию речи, по математике. * *В форме танцевальных движений.* Используются между структурными частями образовательной деятельности под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные. * *В форме выполнения движений под текст стихотворения.* При подборе стихотворений обращать внимание на следующее: * Текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки. * Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом. * Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой образовательной деятельности, его программной задачей. * *В форме любого двигательного действия и задания.*Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование имитационных движений: * спортсменов (лыжник, конькобежец, боксёр, гимнаст), * трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)   ***Требования к проведению физкультминуток***   * Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала). * Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям. * Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади. * Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма. * Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием образовательной деятельности. * Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида образовательной деятельности, её содержания. * Комплекс физкультминуток обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. * Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. * Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно. * Не нужно ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке. При повторных проведениях физкультминуток, дети постепенно разучивают текст наизусть и начинают произносить его целиком, соотнося слова с движениями. |