**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

***«Двигательно-оздоровительные мероприятия в образовательной деятельности»***



 **Инструктор по ФК**

 **Ильина О.И.**

Образовательная деятельность требует достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, и сопряжена со значительными зрительными нагрузками. В этой связи особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в различные виды деятельности. Цель данных мероприятий:

1. Развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребенка, формирование которых осуществляется в данной деятельности.
2. Обогащение творческого потенциала детей, воображения.
3. Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.
4. Культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование осознания их значимости и уникальности.

Таким образом, эффективность двигательно-оздоровительных мероприятий-моментов, определяется тем, насколько способны они внести свой вклад в общее физическое и психическое здоровье ребенка.

Кроме того, упражнения игрового характера оказывают благотворное влияние на организм детей: на общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности ЦНС, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

1. **УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ**

**МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ**

Уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и др. Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения.

«МЫТЬЕ РУК»

Имитируем процедуру мытья рук под струей воды с разным напором.

Задача — вызвать ощущение контраста.

Напор нормальный — движения рук широкие, неспешные плавные.

Напор уменьшается — движения более сосредоточенные, немного напряженные - воду приходится специально растирать по поверхности рук.

 Струйка совсем «отощала» - с силой втираем воду в кожу, напряженно смыкая поверхности обеих рук; возможны и торопливые движения (а вдруг,вообще,выключат воду?).

Ех: «Рисование в воздухе кистями и пальцами рук»

«Радужные брызги»

«Лепим умную и уверенную руку»

1. **ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ ЛИЦА**

**И МИМИКИ**

 Данные задания на развитие детской мимики на занятиях музыкально-эстетической направленности, а также при ознакомлении с художественной литературой.

Еx: Мимическая гимнастика «Курочка и Цыплята», «Облака»

1. **ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ**

Предлагаемые упражнения призваны решать целый комплекс задач:

* развитие воображения
* психофизическая релаксация
* гармонизация отношений с другими людьми
* воспитание способности к самопознанию и самосозиданию

«ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ»

Предположим, ребенок затрудняется в рисовании каких-либо фигур (либо испытывает страх перед выполнением нового или сложного задания). «Не получается? Ничего страшного. Ты пока немножко отдохни. А рука пусть поработает вместо тебя. Ты только наблюдай за ней. Давай дадим ей имя. А сколько ей лет? Ей три года? Посмотри, она такая маленькая, а такая умная и ловкая. Похвали ее, погладь. Она может и тебя научить, так здорово рисовать эти фигурки...».

1. **МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ**

Тренаж проводится лежа на полу (ковре). Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Ех: «Релаксация мышц туловища»

* Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение 5—10 сек., затем расслабиться.
* Выгнуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать 5-10сек., вернуться в и. п.

Таким образом, разработана методика релаксации и для рук, ног. Мышц шеи,лицевых мышц.

1. **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

 На занятиях в дошкольных учреждениях традиционно применяются так называемые «физкультминутки». Их длительность 2-3 минуты. Они состоят из 5-6 упражнений.

 Двигательные паузы на занятиях по математике:

|  |  |
| --- | --- |
| До пяти мы все считаемС силой гири поднимаем.Сколько раз ударю в бубен,Столько раз дрова разрубим.Сколько клеток до черты,Столько раз подпрыгни ты. | Сколько елочек зеленых,Столько выполним наклонов:Приседаем столько раз,Сколько елочек у нас,Сколько покажу кружков,Столько выполним прыжков. |

 Двигательные паузы на других занятиях:

 Эти паузы можно включать в любые занятия независимо от характера материала, который осваивается детьми. Они способствуют психофизической релаксации повышению работоспособности, эффективному переключению с одних видов деятельности на другие.

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаше жили,Нежно, радостно дружили.Вот так, вот такМедвежата то дружили.Мишки фрукты собирали,Дружно яблоньку качали.Вот так, вот такДружно яблоньку качали. | Вперевалочку ходилиИ из речки воду пили.Вот так, вот такЭти мишки воду пили.А потом они плясали,К солнцу лапы поднимали.Вот так, вот такК солнцу лапы поднимали. |

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчики уснули,В кулачек свернулись.Один! Два! Три! Четыре! Пять!Захотели поиграть.Разбудили дом соседей.Там проснулись 6 и 7.Восемь, девять, десять —Веселятся все!Но пора обратно всем:10, 9, 8, 7 | Шесть — калачиком свернулся,Пять — зевнул и отвернулся.4, 3, 2, 1Снова в домиках мы спим. |

1. **ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

 «ГОЛОВА МЯЧ»

Положить голову на правое плечо. Сделать толчок плечом — «бросить» голову на левое плечо (6-8 раз).

 «ЛЮБОПЫТНЫЙ НОС»

 Выполнить движение носом в разных направлениях: вперед-назад, вверх-вниз, вправо-влево (15-20 сек).

 «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 сек).

1. **ДИНАМИЧЕСКАЯ ПЕРЕМЕНА**

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

 «ПОВОДЫРЬ»

 Один ребенок («слепой») кладет руку на плечо другого («поводырь») и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, в том числе перемещается в пространстве. «Слепой» должен с закрытыми глазами следовать за ним. Затем можно поменяться ролями.

 «ЗЕРКАЛО»

 Дети парами встают друг против друга. Один ребенок — зеркало, другой — смотрится в него и повторяет различные движения или игровые действия с воображаемыми предметами (причесывается, чистит зубы и т. д.). «Зеркало» повторяет эти движения.

1. **ОФТАЛЬМОТРЕНАЖ**

 Для профилактики близорукости как возможного последствия длительной зрительной нагрузки и замедления ее прогрессирования хорошо использовать специальную гимнастику для глаз.

 «ФИЛИН»

На счет 1-4 — закрыть глаза; 5-6 — широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз.)

«ПОЙМАЙ ЗАЙКУ»

 Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его.

1. **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОРЛА

 «ЛОШАДКА»

 Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

 «ЗЕВОТА»

Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо—хо-хо-о-о». Позевать 5-6 раз.

 «ВОРОНА»

 Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье. Дети произносят протяжно: «ка-а-а-кар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

 «СОНЯ»

 Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).

 «УПРЯМЫЙ ОСЛИК»

 Выбираются «ослик» и «погонщики». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать: «И-а, и-а». «Что ты хочешь, мой милый И-а? Сена, лепешек или молока?»

1. **МАССАЖ**

 Одним из эффективных методов оздоровления является точечный массах — надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветлений нервов.

 Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, спине и ушах, а также на пальцах рук.

«МАССАЖ ГОЛОВЫ»

Цель: Воздействие на активные точки головы, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев имитируем мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка. от висков, от лба к середине головы, словно сгребаем сено в стог.
3. «Догонялки» - сильно ударяя подушечками пальцев словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
4. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.
5. **ЛИТЕРАТУРА**
6. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми (Д/в-2ОО1- № 12 — с.10).
7. Каралашвили Е. «Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет» (Д/в-2001- № 6 — с. 39).
8. Кудрявцев В. «Дошкольная группа: двигательная активность»