

Методика проведения физкультурных минуток, самомассажа и вибрационной гимнастики

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности на занятиях и при совместной деятельности.

Наиболее благоприятным временем для проведения следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или когда воспитатель замечает утомление детей.

Цель проведения физкультминуток - профилактика переутомления.

Основные задачи:

1. снять усталость и напряжение;
2. внести эмоциональный заряд;
3. совершенствовать общую моторику;
4. выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Проведение физкультминуток имеет некоторые особенности: они выполняются в условиях ограниченного пространства (возле стола, в центре комнаты и т.п.). К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь.

Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий (пальчиковые, дыхательные, зрительные упражнения и игры, самомассаж, виброгимнастику).

Физминутки можно разделить на несколько видов в зависимости от цели и содержания:

- дыхательные;
- для глаз;
- для осанки;
- танцевальные;
- двигательно-речевые;
- музыкальные.

Как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности может использоваться игровой самомассаж и виброгимнастика.

Игровой самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он помогает улучшать работу органов и систем детского организма, а также снимать нервно-эмоциональное напряжение.

Самомассаж включается в физминутки дважды в месяц. В младших группах одно упражнение повторяется 2-3 раза. Со средней группы каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Все упражнения массажа должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Перед показом детям педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога.

Виброгимнастика относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А. А. Микулиным.

Академик Микулин предложил весьма простой способ поддержания чистоты клеток – виброгимнастику. Для этого достаточно приподняться на носках (расстояние между пяткой и полом должно быть равно 1см), и затем довольно резко опуститься на пятки. Один цикл – это шестьдесят «прыжков»: 30 сотрясений, перерыв 5 - 10 секунд, и еще 30 раз подняться – опуститься. Таких циклов в течение дня нужно сделать 1-2 раза, особенно хорошо после долгого сидения. Удары повторять с частотой в 1 секунду.

Требования к проведению физкультминуток:

1. Длительность физминутки: 1,5 - 2 минуты.
2. Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала).
3. Упражнения должны быть просты по структуре и интересны.
4. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
5. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
6. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.