

*Беляева Елена Анатольевна, воспитатель,
Рихлицкая Людмила Артуровна, учитель-логопед
БДОУ г. Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400»*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОНР

Воспитывать детей физически совершенными – значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста, используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

Гигиенические факторы включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим,

отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста на занятиях. Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулитесь спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника. Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко малышам находиться в покое.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Значение физкультминуток еще более возрастает в работе с дошкольниками, имеющими речевую патологию. Дети, страдающие общим недоразвитием речи, быстро утомляются, истощаются, часто отвлекаются.

Исходя из этого, для физкультурной минутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 – 2 минут.

Еженедельные комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Первоначально для детей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера – как птички пью водичку, как капает дождик, как кружатся листочки, как падают снежинки, как едет поезд и т.д.

Дети с речевыми нарушениями, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Речевой материал физкультминуток должен отвечать определенным требованиям:

- в речевом материале должен содержаться изучаемый на занятии звук или соответствующая лексическая тема, или грамматическая категория;
- стихи должны быть доступны по содержанию;
- движения детей должны по возможности соответствовать называемым действиям;
- в физкультминутку включаются разнообразные действия для того, чтобы дети могли присесть, повернуться, поднять руки вверх, попрыгать.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, корректирующие осанку;
- психогимнастика.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагогов по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания работоспособности и сохранения здоровья детей.

Список литературы:

1. Аверина И.Е. Физминутки и динамические паузы в ДОУ. М.: Айрис-Пресс, 2006.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: ВАКО, 2006.
3. Сайкина Е.Г. Физкультпривет минуткам и пауза. – С-П: Детство-Пресс, 2006.