

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №3
«Морозко» с. Байкит

**«Физкультминутки и упражнения для глазодвигательной и
дыхательной гимнастики»**

Составитель: инструктор по ФК

Дедина Глафира
Николаевна

с. Байкит 2023 год

ФИЗМИНУТКИ

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

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, 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.

Исходя из этого, для физкультурной минуты 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.

Физминутка «Чтобы сильным стать и ловким»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Чтобы сильным стать и ловким, *(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)*

Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте.)*

Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох.)*

Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*

А потом шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте.)*

Как погода хороша! *(Прыжки на месте.)*

Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте.)*

Ловим снег — хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны, по швам, *(Руки в стороны.)*

Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мы теперь метатели, *(Изображаем метание левой рукой.)*

Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой.)*

Размахнись рукой - бросок! *(Изображаем метание левой (правой) рукой).*

Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

Физминутка «Замри»

Мы топаем ногами,

Топают

Мы хлопаем руками,

Хлопают

Качаем головой,

Качают головой

Мы руки поднимаем,

Руки вверх

Потом их опускаем,

Руки вниз

Мы руки подаем

Руки в «замок»

И бегаем кругом,

Покружиться на месте

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри!

Изобразить любую фигуру

Физминутка «Зайкина зарядка»

Дрыг да скок, прыг да скок

Прыгнул зайка на пенек

На полянке возле зайки

Звери собрались в кружок

Сосчитав всех по порядку

Зайка предложил зарядку

Раз! Все прыгают на месте

Два! Ушами машут вместе

Три! Все вместе приседают

И хвостами все виляют

На четыре всем опять

Упражнения выполнять

Физминутка

Это легкая забава –

Повороты влево – вправо,

Нам известно всем давно –

Там стена, а там окно.

(Повороты туловища вправо и влево.)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка,

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать.

(Приседания).

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно.

(ходьба на месте).

Физминутка «Замри»

Мы топаем ногами,

Топают

Мы хлопаем руками,

Хлопают

Качаем головой,

Качают головой

Мы руки поднимаем,

Руки вверх

Потом их опускаем,

Руки вниз

Мы руки подаем

Руки в «замок»

И бегаем кругом,

Покружиться на месте

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри!

Изобразить любую фигуру

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что

зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

«Тренировка»

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Посмотреть влево – вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –

вверх – влево — вниз

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняются действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

«Листочки»

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево – вправо.
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

Варина гимнастика

А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,

Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Глазки закрыли!
Глазки открыли! 3 раза
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания. Актуален он так же для работников образовательных учреждений, так как, используя его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым, снизив уровень заболеваемости детей в ДООУ. Ежедневное использование дыхательной гимнастики, как одной из форм здоровьесберегающих технологий, необходимое условие оздоровления дошкольников в период летнего отдыха.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.