**Использование физкультминуток, как способ улучшения здоровья дошкольников.**

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 воздействуют на детский организм.

Гигиенические факторы включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. 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 ребенка.

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.

Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулится спина, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

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, составляем комплекс физкультурной минутки, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц, активизирующие дыхание и кровообращение, выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно- имитационного характера ( как птицы пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т.д.)

Также включаем физкультурные паузы. Продолжительность физкультурных пауз в отличие от физкультурных минуток несколько дольше. Кроме упражнений в комплексы физкультурных пауз включаем малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, но количество их до 5-8.

И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы.

Ежедневно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями. Для выполнения упражнения также используем пособия (флажки, погремушки, ленточки, палки, обручи) что повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дети дошкольного возраста, выполняя упражнение, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение ( бубен, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.