Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

**Внешние проявления утомления:**

* ***потеря интереса и внимания***
* ***ослабление памяти,***
* ***снижение работоспособности.***
* ***У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом.***

**Каждый воспитатель должен знать**, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

**Уважаемые воспитатели! Если вы заметили первые признаки переутомления, знайте - детям срочно требуется физминутка!** ****

      Физминутки проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида.

**Какую физминутку выбрать ?**

**Физминутки - разминки ( двигательно – речевые)**

 Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают развивать координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

 **Упражнения для глаз.**

 В современной жизни нагрузка на глаза у ребёнка огромная. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Существуют различные виды гимнастики для глаз: устные с речевым сопровождением, электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Создать офтальмотренажер помогут создать компьютерные технологии.       Дети старшего возраста могут провести зрительную гимнастику не вставая с места: посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать взглядом буквы или геометрические фигуры. Детям более младшего возраста будут интересны упражнения со стихотворным сопровождением или с использованием игрушек.

**Пальчиковая гимнастика.**

Существует знаменитое изречение «Ум на кончиках пальцев». В дошкольном детстве огромная нагрузка приходится на развитие кисти и пальцев рук. Дети очень много пишут, рисуют, лепят, штрихуют. Для многих детей это очень серьёзный труд! Лучшей физминуткой для снятия усталости является пальчиковая гимнастика.

 **Релаксационные упражнения.**

      Известно, что в дошкольном детстве психика ребёнка очень подвижна. Часто случаются ситуации, когда ребенок сильно возбужден, взволнован. В такие моменты возникает избыточное напряжение отдельных групп мышц. Неспособность ребёнка самостоятельно избавиться от этого дискомфорта приводит к тому ,ребёнок начинает нервничать ещё больше, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА КРАСНОДАР **«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 46»** Бульварное Кольцо ул., д.24, г. Краснодар, 350089, тел/факс (861)261-35-67 e-mail: centre 46 @ mail.ru

**Консультация для воспитателей**

Физминутки- это не шутки!



Подготовила: инструктор по физической культуре Полященко И.В.