***Консультация для воспитателей по проведению физкультминуток для детей дошкольного возраста.***

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) эффективно воздействует на детский организм.

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.

Физкультурные минутки как форма активного отдыха во время малоподвижной деятельности.

Цель проведения физкультурных минуток – повысить или удержать умственную работоспособность детей во время непосредственной образовательной деятельности, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища; мышцы кисти работающей руки.

Физкультурные минутки составляют комплекс, включающий в себя от 3 до 5 простых упражнений для больших групп мышц (рук, ног, туловища, плечевого пояса), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 – 2 минут.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, 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. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук "ш – ш – ш – ш": как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик…

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

**Скачет шустрая синица**

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, *(Прыжки на месте на левой ноге)*

Прыг – скок, прыг – скок *(Прыжки на месте на правой ноге)*

Завертелась, как волчок. (*Кружимся на месте)*

Вот присела на минутку, *(Присели)*

Почесала клювом грудку, *(Встали, наклоны головы влево – вправо)*

И с дорожки - на плетень, тири – тири, тень – тень – тень. *(Прыжки на месте на двух ногах).*

***Кто живет у нас в квартире***

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире? (*Шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять (*Прыжки на месте)*

Всех могу пересчитать *(Шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево – вправо)*

Мой сверчок, щегол и я *(Повороты туловища влево – вправо*)

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши)*

***Весна***

Руки подняли и накачали – это ветер в лесу,

Кисти встряхнули – дождик сбивает росу,

В стороны руки плавно помашем – это к нам птицы летят,

Как они сядут, тоже покажем – крылышки сложим назад.