**Методика проведения малых форм оздоровительной физической активности в режиме дня ДОУ.**

Малые формы физической оздоровительной активности проводятся в течении всего режима дня:

• Утром они проходят в виде динамической паузы между занятиями, физкультминутки в ходе непосредственно образовательной деятельности, проведение пальчиковых игр, дыхательные упражнения на познавательных интегрированных занятиях, точечный массаж, упражнения на укрепление глазных мышц, стимуляция деятельности головного мозга.

• После сна проводится самомассаж, точечный массаж, тонизирующий массаж лица, массаж рефлекторных зон ног, закаливающие упражнения на ушных раковинах.

• Вечером проводятся дыхательные упражнения, точечный массаж, упражнения на укрепление глазных мышц.

Регулярно, в течении дня особое внимание уделяется осанке ребенка, проводятся упражнения на коррекцию осанки. Так же ежедневно, несколько раз в день проводятся такие не сложные упражнения, как потирание кончиков пальцев, надавливания на переднюю, боковую и заднюю поверхность каждого пальца, стимуляция ладоней.

Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин., наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т. д.) .

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей. Физкультурные паузы можно проводить в виде комплекса общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмической гимнастики или ритмического танца. Упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 6-10 минут, доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Физкультурная пауза проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не белее 10 минут. Для нее подойдет любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) .

Физкультурные мини-паузы - это упражнения типа потягиваний, встряхивающие движения руками и ногами, наклоны в стороны, назад, элементы самомассажа рук, спины, головы, глаз, дыхательная гимнастика.

Физкультурные мини – паузы проводятся во время занятий, когда на мелкие и крупные мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, рисование, штриховка) .

Физкультурные мини – паузы проводятся для того, чтобы снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга, напряжение с отдельных мышечных групп, усилить кровообращение у занимающихся.

Физкультурная мини – пауза проводится в течение 20-30 секунд (до 1 минуты). Комплекс состоит из 1-2 упражнений типа потягиваний, встряхивающих движений руками и ногами, наклонов туловища в стороны, элементов самомассажа рук, головы, дыхательных упражнений. Упражнения выполняются сидя и повторяются 2-3 раза.