**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

В мире много богатств, но здоровье – самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути. Наше будущее – это наши дети. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной и интересной жизнью? Ответом на этот вопрос является внедрение в работу воспитателя рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесбережением.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью ребенку». При этом здоровьесберегающими условиями являются условия, которые обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребенку в педагогическом процессе с учетом его возрастных, психических возможностей, уровня развития здоровья.

Начало пребывания ребенка в детском саду связано не только с изменением уклада жизни. Переход на дошкольное воспитание и образование способствует резкому увеличению числа контактов, что на фоне возрастных особенностей детей дошкольного возраста и сниженной сопротивляемости их организма, обусловленной необходимостью приспособления к изменившимся условиям жизни, ведет к повышенной заболеваемости. Поэтому педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Применение здоровьесберегающих технологий, комплексность, взаимодействие всех специалистов ДОУ – повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Рациональный режим в дошкольном учреждении, прежде всего, предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня и строгую регламентацию разных видов деятельности.

Дети дошкольного возраста очень быстро утомляются на занятиях (начинают шуметь, разговаривать и т.д.). Объясняется это с медицинской точки зрения внутренним оранительным торможением: однообразная работа вызывает раздражение отдельных участков коры головного мозга, что приводит к снижению внимания и работоспособности. Физкультурные минутки обеспечивают кратковременный отдых детей и способствуют переключению внимания с одного вида деятельности на другой: тем самым ликвидируются застойные явления крови в организме, и активность детей на занятиях возрастает.

Физкультминутка - лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил.

Физкультминутка способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше самочувствие, на наше эмоциональное состояние. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие функциональные изменения в организме: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т. д.

«Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении - гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов.

Пробую добиться этой гармонии, используя в своей работе с дошкольниками разноцветные физкультминутки и повлиять при помощи их на улучшение самочувствия воспитанников во время непосредственной образовательной деятельности. У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Перед началом проведения разноцветных физкультурных минуток использую сюрпризный момент – появления «гостя» то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета. Сначала даю детям насладиться цветом, а потом предлагаю упражнения.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставляет неизгладимый след в памяти детей и способствует наиболее яркому восприятию движений.

Дошкольники выполняют упражнения физкультминуток с пособиями, дидактическим инвентарем и это повышает их интерес к непосредственной образовательной деятельности, улучшает качество их выполнения.

Новые физкультурные минутки разучиваются не более двух в месяц, делаю это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова. При проведении каждой физкультминутки учитываются возрастные, и индивидуальные особенности ее участников.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, занятия рисованием, чтение книг и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста, как профилактика болезней глаз с утомлением и последующим нарушением зрения. Поэтому в своей работе использую электронные физкультурные минутки для глаз (физкультурные минутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз. Основная их цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики и вызывает приятные эмоции у детей. Методика проведения электронной физкультурной минутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов. Такие физкультминутки как: «Чунга-чанга», «Львенок и черепаха», «Кот Леопольд», «Птички», «Чебурашка», «Винни – Пух», «Дельфины», «Лошадки», «Том и Джерри» дети с удовольствием выполняют упражнения во время самого процесса обучения, так и в перерывах между занятиями.

Здоровье детей – наша забота, и применение физкультурных минуток – один из этапов работы по его сохранению. Она необходима и важна, это – “минутка” активного и здорового отдыха. Физкультурная минутка – это весело, интересно и полезно!

Список литературы

1. Абрамов Э. Н. Физкультминутки в образовательном процессе / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2007. – 53 с.

2. Алямовская В.Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения средствами физического воспитания Москва – 2000г.

3. Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ М., ТЦ Сфера, 2006.

4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» Москва, Мозаика – Синтез – 2000г.

5. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова //Методист. — 2007. — №2.