**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Консультация для воспитателей.**

 Воспитывать детей физически совершенными – значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закалёнными.
 Для решении 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 и др. Неоспорим тот факт, что ребёнок, получающий нормальное питание, растёт и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребёнка к организованности, дисциплинированности.
 Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительские функции организма ребёнка.
Двигательные действия, совершаемые ребёнком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению ребёнка в движении, они одновременно и развивают его.
 Для дополнительного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм оздоровления. Одной из таких форм являются физкультурные минутки.
 Для чего можно использовать физкультурные минутки? Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста.
Умственное утомление распознаётся, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребёнка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что при водит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

В каждом маленьком ребёнке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать, а иначе он взорвётся
Неизвестно отчего.

 Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает доказанное мнение об интенсивной двигательной активности, свойственной детям дошкольного возраста.
 Все мы должны понимать, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое.
Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий может широко применяться во время малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста.
 Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по формированию элементарных математических представлений, по развитию речи и т. п.), 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, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц ( ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 – 2 минут.
 Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно – имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.
 Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5 – 8.
 И физические упражнения и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.
 Прежде всего, надо помнить, что главное назначение физкультурных минуток и физкультурных пауз – активный отдых.
 Еженедельно комплексы физкультминуток должны обновляться, обогащаться новыми движениями, либо заменяться полностью. Выполнение упражнений с пособиями или дидактическим материалом повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.
 Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как игрушки из кукольного или пальчикового театров.
 Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, круговой верёвкой обручами, мячами разного размера, скакалками и др.
 Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному расположению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.
Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.
Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение – ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе.
Исходное положение для рук – руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голоеу, перед грудью, к плечам.
Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движение с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решать 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 вперёд протяжно произнести звук «ш – ш- ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.
 На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа воспитателя по подготовке всех неюбходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

**Практические разработки физкультминуток.**
Раз, два.
Мы шагаем по дорожке (ходьба на месте).
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши).
Раз, два! Раз, два!
Поднимаем ручки (руки подняли вверх).
К солнышку, к тучке.
Вдоль дорожки теремок.
Он не низок, не высок (присели).
В нём живёт мышонок Квак.
Быстро прячется вот так (прыжки).

**Колобок.**
Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,
(руки месят тесто)

Доставала из печи
(руки вверх, в стороны, вниз)

Ни пирог, ни калачи,
(повороты туловища влево – вправо, руки в стороны)

Как поставила на стол (приседания).
Он от бабушки с дедушкой ушёл (прыжки).
Кто же бегает без ног? (хлопки в ладоши)
Это жёлтый Колобок.