**Роль физкультурных минуток для дошкольников**

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины.

Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Итак, физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

Физкультминутка устраняет застойные явления в нижних конечностях, в области таза и грудной клетке.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления.

Во время выполнения детьми работ по печатанию букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие.

Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. Физкультминутки во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них.

На устных занятиях физминутки можно проводить сидя за столом, поскольку на этих занятиях дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

Упражнения во время выполнения домашних заданий проводятся в течение 2-3 минут после каждых 20-25 минут работы над выполнением задания.

Здоровье детей – наша забота, и применение физминуток – один из этапов работы по его сохранению.